

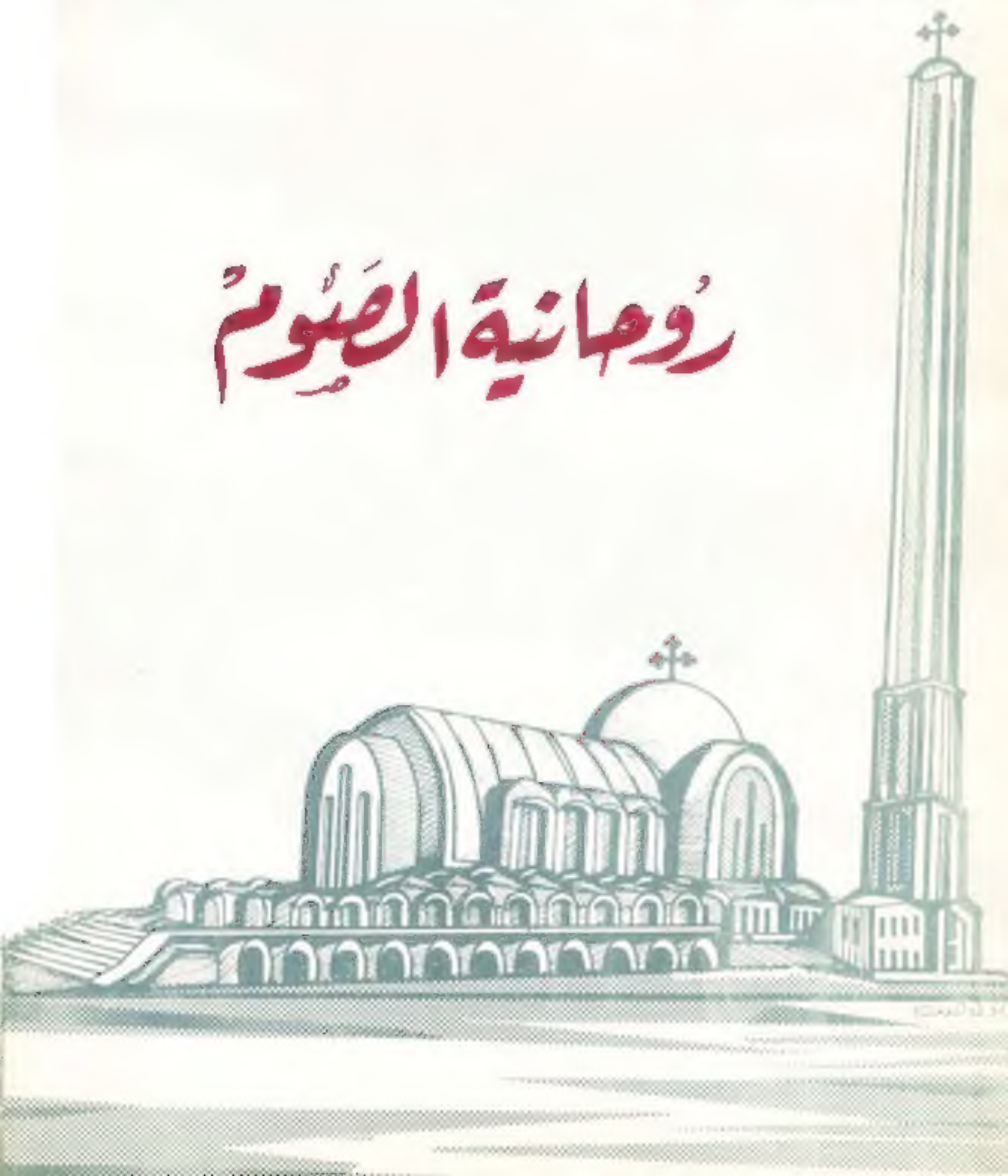
# كتب قداسة البابا شنودة الثالث



[www.st-mgalx.com](http://www.st-mgalx.com)

البابا شنودة الثالث

# رُوحَانِيَّةُ الصُّومِ



البابا شنودة الثالث

# رُوحَانِيَّةُ الصَّوْمِ

*The Spirituality of Fasting*  
by

*H.H. POPE SHENOUDA III*

1st print  
April 1983  
Cairo

الطبعة الأولى  
أبريل ١٩٨٣  
القاهرة



قداسة البابا شنودة الثالث



## مقدمة

موضوع الصوم لازم لكل إنسان . فكل الناس يصومون ، من كل دين على وجه الأرض . مما يدل على أن فكرة الصوم كانت راسخة في عقيدة البشرية قبل أن تتفرق إلى أمم وشعوب ، بل إنها ترجع إلى أيام آدم وحواء...  
ونحن لا نريد هنا أن نطرق موضوع الصوم من الناحية العقيدية ، وإنما من الناحية الروحية .

نريد أن نتحدث عن الفهم الروحي للصوم ، والسلوك الروحي أثناء الصوم ، لأن كل ما يهمنا هو فوك الروحي في محبة الله .  
ما أكثر المحاضرات التي ألقيناها في الصوم وعن الصوم ، إلتقينا لك منها ١٥ محاضرة لتكون مادة هذا الكتاب وهي :

- محاضرتان عن الصوم في ١٩٦٩/٨/٨ ، وفي ١٩٦٩/٨/١٥ ، ومحاضرة في الجيزة يوم السبت ١٩٧٠/٣/٨ ، ومحاضرة في فبراير ١٩٧١ .
- محاضرتان عن الصوم في ١٩٧٤/٢/٢٢ ، ١٩٧٤/١١/٢٩ .
- محاضرتان بعنوان ( قدسوا صوماً ) في ١٩٧٧/٢/١٨ ، ١٩٧٩/١١/٣٠ .
- محاضرة بعنوان ( فترة إلتصاق بالله ) في ١٩٧٧/٣/٤ .
- محاضرتان عن الصوم الكبير في فبراير ١٩٧٨ .
- محاضرة عن الصوم الكبير في ١٩٨٠/٢/٨ .
- ومحاضرة موضوعها ( نحن نفرح بالصوم ) في ١٩٨٠/٥/٣٠ .
- ومحاضرة عن ( روحانية الصوم ) في ١٩٨١/٧/٣ .
- ومحاضرة ألقيت في الدير في ١٩٨٢/٢/٢٠ .
- وقد أخرجناها جميعها في كتاب واحد ، نقدمه إليك .

البابا شنودة الثالث

## محتويات الكتاب

صفحة	
٥	مقدمة .....
	الفصل الأول :
٧	أهمية الصوم .....
	الفصل الثاني :
١٩	الصوم والجسد .....
	الفصل الثالث :
٣٩	قدسوا صوماً .....
	الفصل الرابع :
٥٧	فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم .....
	الفصل الخامس :
٦٩	تداريب أثناء الصوم .....

## أهمية الصوم

- على جبل التجل
- الصوم أقدم وصية
- صام الأنبياء والرسل
- وصام الشعب كله
- وصام الأمم
- الصوم يسبق كل نعمة
- ويسبق أسرار الكنيسة
- بالصوم يتدخل الله
- الفرح بالصوم - منج حياة
- الصوم والإستشهاد

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○  
على جبل التجلي  
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

سلاسل

على جبل التجلي ، وقف ثلاثة يهيمون بنور مجيد  
وكانوا ثلاثتهم ممن أتقنوا الصوم ...  
إذ صام كل منهم أربعين يوماً وأربعين ليلة  
إنهم : السيد المسيح له المجد ( متى ٤ : ٢ ) ،  
وموسى ( خر ٢٨ : ٤٠ ) ،  
وإيليا ( مل ١٩ : ٨ ) .

فهل يختلف وراء هذا المنظر البهي معنى هام :  
وهو أنه يقهر الجسد في الصوم ، تتجلى الروح ، ويتجلى الجسد ؟  
هل اختار السيد المسيح معه في التجلي إثنين من الصوامين ، ليرينا أن الطبيعة  
التي ستتجلى في الأبدية ، هي التي قهرت الجسد بالصوم ؟  
نرى ماذا قيل عن الصوم أيضاً ؟ لقد قيل :

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○  
الصوم أقدم وصية  
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية . فقد كانت الوصية التي أعطها الله لأبينا  
آدم ، هي أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات ، من شجرة معينة ( تك ٢ :  
١٦ ، ١٧ ) ، بينما يمكن أن يأكل من باقي الأصناف .  
وهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها .  
فهو ليس مطلق الحرية ، يأخذ من كل ما يراه ، ومن كل ما يهواه ... بل  
هناك ما يجب أن يمتنع عنه ، أى أن يضبط إرادته من جهته . وهكذا كان على  
الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده .  
فقد تكون الشجرة « جيدة للأكل ، وهبة للعيون ، وشهية للنظر » ( تك ٣ :  
٦ ) . ومع ذلك يجب الإمتناع عنها .  
وبالإمتناع عن الأكل ، يرتفع الإنسان فوق مستوى الجسد ، ويرتفع أيضاً  
فوق مستوى المادة . وهذه هي حكمة الصوم .



ولو نجح الإنسان الآن في هذا لإختبار، وانتصر على رغبة جسده في الأكل، وانتصر على حواس جسده التي رأت الشجرة فإذا هي شهية للنظر... لو نجح في تلك التجربة، لكان ذلك برهاناً على أن روحه قد غلبت شهوات جسده، وحينئذ كان يستحق أن يأكل من شجرة الحياة...

ولكنه انهزم أمام الجسد. فأخذ الجسد سلطاناً عليه.

وظل الإنسان يقع في خطايا عديدة من خطايا الجسد، واحدة تلو الأخرى، حتى أصبحت دينونة له أن يسلك حسب الجسد وليس حسب الروح (رو ٨: ١).

وجاء السيد المسيح، ليرد الإنسان إلى رتبته الأولى.

ولما كان الإنسان الأول قد سقط في خطية الأكل من ثمرة محرمة خاضعاً لجسده، لذلك بدأ المسيح تجاربه بالانتصار في هذه النقطة بالذات، بالانتصار على الأكل خصوصاً حتى المحلل منه.

بدأ المسيح خدمته بالصوم، ورفض إغراء الشيطان بالأكل لحياة الجسد، أظهر له السيد المسيح أن الإنسان ليس مجرد جسد، إنما فيه عنصر آخر هو الروح. وطعام الروح هو كل كلمة تخرج من فم الله، فقال له:

« ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله » (متى ٤: ٤).

ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة، أتى بها العهد الجديد، إنما كانت وصية قديمة، أعطيت للإنسان في أول شريعة مكتوبة (تث ٨: ٣).

oooooooooooooooooooo

### وهكذا صام الأنبياء

oooooooooooooooooooo

إننا نسمع داود النبي يقول «أذلت بالصوم نفسي» (مز ٣٥: ١٣)، ويقول «أبكييت بالصوم نفسي» (مز ٦٩: ١٠)، ويقول أيضاً «ركبتاي ارتعشتا من الصوم» (مز ١٠٩: ٢٤). كما أنه صام لما كان إنه مريضاً وكان يطلب نفسه من الرب. وفي صومه «بات مضطجعاً على الأرض» (٢ صم ١٢: ١٦).

وقد صام دانيال النبي (دا ٩: ٣). وصام حزقيال النبي أيضاً (حز ٤: ٩). ونسمع أن نحميا صام لما سمع أن سور اورشليم منهدم ولبوابها محروقة بالنار (نح ١: ٣، ٤). وكذا صام عزرا الكاتب والكاهن ونادى بصوم لجميع الشعب (عز ٨: ٢١).

وقد قيل عن حته النبية إنها كانت « لا تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات »  
(لو ٢: ٣٧).

□□□□□□□□□□□□□□□□

### وصام الرسل

□□□□□□□□□□□□□□□□

في العهد الجديد ، كما صام المسيح ، صام رسله أيضاً ...  
وقد قال السيد المسيح في ذلك « حينما يرفع عنهم العريس حينئذ يصومون »  
(متى ٩ : ١٥) ... وقد صاموا فعلاً . وهكذا كان صوم الرسل أقدم وأول صوم  
صامته الكنيسة المسيحية . وقيل عن بطرس الرسول إنه كان صائماً حتى جاع كثيراً  
واشتهى أن يأكل (أع ١٠ : ١٠) فظهرت له الرؤيا الخاصة بقبول الأمم . وهكذا  
كان إعلان قبول الأمم في أثناء الصوم ... وبولس الرسول كان يخدم الرب « في  
أتعاب في أسفار في أصوام » (٢ كو ٦ : ٥) ، بل قيل عنه « في أصوام مراراً  
كثيرة » (٢ كو ١١ : ٢٧) . وقيل إنه صام معه برنابا (أع ١٤ : ٢٣) .

وفي أثناء صوم الرسل ، كلمهم الروح القدس ...  
إذ يقول الكتاب « وفيما هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس :  
إفرزوا لي برنابا وشاول للعمل الذي دعوتها إليه . فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا  
عليها الأيادي » (أع ١٣ : ٢ ، ٣) .

وما أجل ما قاله الرب للرسل عن الصوم وعلاقته بإخراج الشياطين :  
« هذا الجنس لا يخرج بشيء ، إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ :  
٢١) . إلى هذه الدرجة بلغت قوة الصوم في إرعاب الشياطين .

ولم يكن الصوم قاصراً على الأفراد ، إنما كان الشعب كله يصوم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

### صوم الشعب كله

□□□□□□□□□□□□□□□□

ويدخل في العبادة الجماعية ( وهو غير الأصوام الخاصة ) .  
فيه تجتمع كل قلوب الشعب معاً ، في تذلل أمام الله .  
وكما اعتاد الناس أن يصلوا معاً بروح واحدة ، وبنفس واحدة ، في صلاة جماعية  
يقدمونها لله (أع ٤ : ٢٤) ، وهذه غير الصلوات الخاصة التي في الخدع المغلق ،

كذلك في الصوم :

هناك أصوام جماعية، لها أمثلة كثيرة في الكتاب المقدس:

يشترك فيها جميع المؤمنين معاً ، بروح واحدة ، يقدمون صوماً واحداً لله . إنه صوم للكنيسة كلها ...

ولعل أبرز مثال له الصوم الذي صامه كل الشعب لما وقع في ضيقة أيام المدكة  
أستير حتى يصحح الرب رحمة (إس ٤ : ٣ ، ١٦) . وصام الجميع بالموج والرماد  
والبكاء ، وسمع الرب لهم وأنقذهم .

وكما صام الشعب كله بسداء عررا الكاهن على نهر أهوا متذلين أمام الرب  
(عزرا: ٢١، ٢٣)، كذلك اجتمعوا كنهم بالصوم مع حمية وعليهم مسوح وتراب  
(نح: ٩: ١).

وكذلك صام الشعب أيام يهوذا ( ٢ أى ٢٠ : ٣ ) .

ويحدثنا سفر أرميا الذي عن صوم الشعب في أيام يهوياقيم بن  
يوشيا (أر: ٣٦: ٩).

وصوم آخر جماعى و أيام بوئيل الى (يونى ٣ : ٥) .

ومن الأصوام الجماعية أيضاً « صوم الشهر الرابع ، وصوم الخامس ، وصوم السابع ، وصوم العاشر » (زك: ٨: ١٩) .

والصوم معروف في كل ديانة . وقد حثام الأمم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

## صوم الأتمين أيضاً

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ولعل أنذر مثال له صيام أهل ميسوى ( يور ۳ ) . وكيف أن الله قبل صومهم ، وغفر لهم خطاياهم .

وكذلك صوم كيريلوس قائد المائة ( أع ١٠ : ٣٠ ) . وكيف قبل الله صومه ، وأرسل إليه بطرس الرسول الذي وعظه وصممه .

ويحدثنا العهد القديم عن صوم داريوس الملك أثناء تحريرة دانيال النبي، وكيف « بات صائماً، ولم يؤث قدامه بسراريه » (دا: ١٨: ٦١).

الصوم معروف في كل ديانة ، حتى الديانات الوثنية والبهائية . مما يدل على أنه معروف منذ القدم قبل أن يفترق الناس .





سر الميرون ، سر قبول الروح القدس الذى يلى المعمودية .  
سر الأفخارستيا ، تناول ، يمارسه الكل وهم صائمون .  
سر مسحة المرضى ، ( صلاة القديس ) يكون فيه الكاهن صائماً ، ومن يدهنون  
سريت هذا السر المقدس يكونون صائمين أيضاً . ولكن يستثنى المرضى العاقلون عن  
الصوم ، الذين يعنون من الصوم حتى فى تناول ...

وسر الكهنوت كما قلنا ، يمارس بالصوم ...  
لم يبق سوى سر الإعتراف ، وسر الزواج .  
وما أحمل أن يأتى المعترف ليترف بخطياه وهو صائم ومسحق ولكن لأن  
الكنيسة تسمى وراء الخطيئة فى كل وقت ، لتقبل توبته فى أى وقت ، لذلك لم  
تشرط الصوم .

أما سر الزواج فقد أعماه السيد المسيح بقوله « لا يستطيع بنوا عرس أن يصوموا  
مادام العريس معهم » ( مر ٢ : ١٩ ) . ومع ذلك هى الكنيسة الناسكة الأولى ،  
حيثما كان سر الروح يمارس بعد رفع محور باكر ، كان العريس يصومان ويتناولان  
ويستمرن ذلك اليوم فى صوم ... حالياً طبعاً لا يحدث هذا ...

إن سر كرات الروح القدس التى يساها المؤمنون فى الأسرار الكنسية كانت  
تستقبل بالصوم ، إلا فى الحالات الإستثنائية .

وكما عرفت الكنيسة الصوم فى حياة العبادة ، وفى حياة الخدمة ، كذلك عرفت  
فى وقت الضيق ، وخرجت بقاعدة روحية وهى :

□□□□□□□□□□□□□□□□

**بالصوم يتدخل الله**

□□□□□□□□□□□□□□□□

لقد حرب هذا الأمر بحما ، وعمر ، ودائىال . وجربته الملكة استير من أجل  
الشعب كله . وحربته الكنيسة فى القرن الرابع فى عمق مشكاة آريوس . وجربته  
الأجيال كلها . وأصبح عقيدة راسخة فى صميم الكنيسة ، تصبها فى صلاة القسمة  
فى الصوم الكبير ، مؤمنة إيماناً راسخاً أن الصوم يحل المشاكل ...  
الإنسان الوثائق بقوته وذكائه ، يعتمد على قوته وذكائه . أما الشاعر بضعفه ،  
فإنه فى مشاكله ، يلجأ إلى الله بالصوم .





ومن فرح الروحانيين بالصوم ، لا يكمون بالأصوام العامة ، إنما يضيفون إليها  
أصواماً خاصة بهم ..

و يمحون على آباء اعمرافهم أن يصرخوا لهم بسك الأصوام الخاصة ، مؤيدين  
طبيهم بأن روحهم تكون أقوى في صومه للصوم ، بل أن صحتهم الحسية أيضاً تكون  
أقوى ، وأحسادهم تكون خفيفة .

إن انديس يطيون تقصير الأصوام ونسبها ، هؤلاء يشهدون على أنفسهم أنهم لم  
يشعروا بلذة الصوم أو فائدته ..

وستحدث عشية الرب في الفصول الممبنة عن فوائد الصوم ، التي من أحلها  
صار فرحاً للروحانيين ، وصار للرهبان مسج حياة ..

□□□□□□□□□□□□□□□□

### منهج حياة

□□□□□□□□□□□□□□□□

من محبة آباءنا الرهبان للصوم ، حملوه مسج حياة .

صارت حياتهم كلها صوماً ماعدا أيام لأعياد ، ووجدوا في ذلك لذة روحية ،  
ولم يشعروا بأي تعب جسدي . من استراحوا للصوم وتمودوه ..

وروي أنه لما حل الصوم الكبير في إحدى البراري ، أرسلوا من يبادي في البرية  
ليسه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس ، فما سمع أحد الشيوخ من المبادي هذا  
التسبيه ، قال له : ما هو يا إني هذا الصوم الذي تقول عنه ؟ لست أشعر به لأن  
أيام حياتي كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً) .

والمديس الأنبا مولا السائح ، كان يأكل نصف حبة بومياً ، وفي وقت  
الغروب ، كنظام حياة ثابت .

وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب ، مثل ذلك لراهب القديس  
الذي قال . مرت على ثلاثون سنة ، لم تبصرني فيها الشمس آكلاً ..

وبعض الرهبان كانوا يطوون الأنعام صوماً . والقديس مقاريوس الإسكندراني لما  
رر أديرة القديس ساخوميوس . كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع  
الصوم الكبير ، وكان يطوي باقي الأيام ..

ولم يقتصر صوم أو شك الآباء ، على طول فترات الصوم ، أو على الأيام ، إنما

شمل النك أيضاً نوع طعامهم...

أما مصر السائح كان يتعدى بالبحر من بحلة في مكان توحده ، والأبنا موسى السائح كان يقات بحشائش الربة ، وكذلك كان الأبنا بيچيمى السائح . وكان يشرب من الندى...

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة .

وفي الواقع إن حالة الرهبان من هذه الساحة مستقرة على وضع ثابت ، إستراحت له أحسادهم ، واستراحت له أرواحهم ... وضع لا تعبير فيه ، يعتادونه ونظموا حياتهم تبعاً له .

أما العلمانيون فهم مساكين ، أقصد هؤلاء الذين يشغلون من القيص إلى السقيض . من صوم يمتعون فيه أنفسهم ، إلى فطر يأخذون فيه ما يشتهون . يصطون أنفسهم فترة ، ثم يحولها ما تشاء فترة أخرى ، ثم يرجعون إلى الملح ، ويتأرجحون بين الملح والمح فترات وفترات . سون ثم يهدمون ، ثم يعودون إلى بناء يعقه هدم ، إلى غير قيام .

أما الصوم الحقيق فهو الذي يتدرب فيه الصائم على ضبط النفس ويستمر معه ضبط النفس كمنهج حياة...

فيصعد معه في أيام الصوم كما في أيام الصوم ، على الرغم من اختلاف أنواع الأطعمة وموعد الأكل .. وهكذا يكون الصوم نافعاً له ، ويعتبر بركة لحياته . وهذا المعنى لا يكون الصوم عقوبة ، بل نعمة .

كاست أكثر عقوبة توقع على أحد الروحانيين ، أن يأمره أب اعترافه بأن يأكل مبهراً ، أو يأكل لحماً أو طعاماً شهياً . وكان أب الاعتراف يفعل هذا إن رأى إليه الروحاني قد بدأ يرتفع فيه أو يطر في نفسه أنه قد صار ناسكاً أو راهباً ، فيحضر كبرياءه بالأكل ، فتكسر نفسه ، ويدلث بتحضر من أفكار المجد الباطل

□□□□□□□□□□□□□□□□

## الصوم والإستشهاد

□□□□□□□□□□□□□□□□

طبيعى أن الذى لا يستطيع الإستعناء عن أكلة، يكون من الصعب عليه أن يستغنى عن الحياة كلها.

أما السعوس القوية لى تتدرب على إحتمال الجوع والعطش، والى تستطيع أن تخضع أحبدها، وتقه رعياتها وشهواتها، هذه تتولى التداريب، وتعدم الإهتمام بالجسد واحتياجاته، يمكنها فى وقت الإستشهاد أن تحتل متاعب السحون وآلام العذاب، وتستطيع بعمة الله أن تعدم أحاديها للموت.

لهذا كان الصوم مدرسة روحية تدرب فيها الشهداء.

ليس من جهة أحد فقط، وإنما أيضاً من جهة روحانية الصوم. لأنه إذ تكون أيام الصوم محالاً للعمل الروحى والتوبة والإقتراب إلى الله، تساعد هذه لمشاعر عن محبة الأبدية وعشرة الله، وبالتالي لا يخاف الإنسان من التقدم إلى الموت، إذ يكون مستعداً للقاءه، بل أنه يكون فرحاً بالتحصن من الجسد للإلتقاء بالله، ويقول «لى شته أن أطلق وأكون مع المسيح، فذلك أفضل جداً» (٢٣٠١).

بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها على الزهد.

وبالزهد كانت تدربهم على ترك الدنيا والإستشهاد.

فأبديس استشهدوا كانوا فى عاليينهم أهل صوم وصلاة وزهد وكرم وكى قل القديس بولس الرسول «يكون الدين يستعملون العالم، كأهم لا يستعملونه، لأن هيئة هذا العالم تزول» (١ كور ٧: ٣١).

## المصل الثاني

# الصوم والجسد

تعريف الصوم  
فترة الإنقطاع  
عصر الجوع  
الطعام الباني  
نوع الطعام  
إرتباط الصوم بالسهر  
فوائد الصوم جسدياً  
ليس الصوم مجرد فضيلة جسدية

## تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الروحية متذكرو بالتفصيل فيما بعد .  
ولكن ما هو تعريف الصوم من الناحية الجسدية ؟  
الصوم هو انقطاع عن الطعام فترة من الوقت ، يحقها طعام خالٍ من الدسم الحيوانى .

## فترة الإنقطاع

لا بد من فترة إنقطاع ، لأنها لو أكما من بدء اليوم بدون انقطاع ، لصريا سياتين وليس صائمين . وحتى الصوم في اللغة هو الإمتناع أو الإنقطاع . فلا بد إذن أن تمتنع عن الطعام لفترة معينة .

فترة الإنقطاع عن الطعام تختلف من شخص لآخر .

وذلك لأسباب كثيرة نذكر من بينها :

١ - يختلف الناس في درجتهم الروحية . فهناك المبتدئ الذى لا يستطيع أن يستقطع طويلاً . ويليه المتدرب الذى يستطيع أكثر . يفوقها الناضج روحياً الذى يمكنه أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة . وأكثر من هؤلاء الناسك الذى يستطيع أن يطوي الأيام صوماً ، كما كان يفعل آباءنا الرهبان والمتوحدون والسواح .

٢ - يختلف الصائمون في سببهم . مستوى الطفل أو المصبي في الصوم ، غير مستوى لشاب أو لرجل الناضج ، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل .

٣ - يختلف الصائمون أيضاً في صحتهم ، فما يحتمله القوى غير ما يحتمله الضعيف . كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص ، أو يعمون من الإنقطاع حسبما تكون نوعية أمراضهم وطريقة علاجهم .

٤ - يختلف الصائمون كذلك في نوعية عملهم . فالبعض يقومون بأعمال تحتاج إلى مجهود جسدى كبير . والبعض أعمالهم مريحة يجلسون فيها إلى مكائهم بضع ساعات في اليوم . واحتمال هؤلاء للإنقطاع غير احتمال أولئك .

٥ - هناك أيضاً نظام التدرج . قد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة إنقطاع معينة ، تزداد على مر الأسابيع ، حتى يكون إنقطاعه في آخر الصوم أعلى بكثير



من نقطة البدء . وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحيون .  
على أنه قد يوجد حد أدنى لهذا الإنقطاع .

وربما يختلف هذا الحد الأدنى من صوم إلى آخر . فالصوم الكبير مثلاً يكون حله  
الأدنى أعلى من باقى الأصوام . والحد الأدنى فى أسبوع الآلام يكون أعلى مما فى  
الصوم الكبير نفسه . والبعض كانوا يطوون العترة من بعد خميس لعهد إلى قداس  
العبد . وأيام اليرامون فى أصلها تطوى أيضاً . أما الصغفاء فلهم تسهيل خاص . ومع  
كل ذلك ، فيمكننا أن نصنع قاعدة هامة وهى :

**فترة الإنقطاع تكون حسب إرشاد أب الاعتراف .**

ودلت حتى لا يبالغ فيها البعض فتتميم حسدياً ، وقد تنعمهم روحياً أيضاً إذ  
تجنب لهم أفكاراً من الهد الباطل . كما أن البعض من الناحية الأخرى قد يتهاون  
بطريقة تفقده فائدة الصوم . والأفضل أن يشرف أب اعتراف على هذا الأمر .

على أنه من جهة الطعام العام للكنيسة فى فترة الإنقطاع ، نود أن نسأل سؤلاً :

**هل هناك علاقة بين الإنقطاع عن الطعام والساعة التاسعة ؟**

يبدو أن هناك علاقة ... لأنه فى طقس الكنيسة الخاص بصلاة الساعة التاسعة ،  
نلاحظ إختيار فصل الإنجيل الخاص بمباركة الطعام بعد فترة من الخمر ( لو ٩ :  
١٠-١٧ ) .

وواضح أننا فى صلاة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح على الصليب ،  
فماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بمباركة الطعام ؟ يبدو أن نظام الإنقطاع  
كان عموماً إلى الساعة التاسعة ، فيصلى الناس هذه الساعة بترجيها المناسب ، ثم  
يتناولون طعامهم . ولما كانت عالية السعة صوماً ، ولكى لا يتغير نظام الصلاة  
اليومية بين الإفطار والصوم ، بقى هذا الفصل من الإنجيل على مدار السعة ... حتى فى  
الأيام التى ليس فيها إنقطاع ، يذكرنا بالصوم ، أو يذكرنا بمباركة الرب للطعام قبل  
الأكل أياً كان الموعد ...

والمعروف أن الساعة التاسعة من النهار هى الثالثة بعد الظهر ، على اعتبار أن  
النهار يبدأ على الأغلب من السادسة صباحاً .

وعلى أية الحالات ، لا داعى للاستعصاء فى بحث هذه النقطة ، مادامت فترة  
الإنقطاع تنمى من شخص إلى آخر . كما أننا نؤكد تحديدنا لأب الاعتراف والحالة  
لصائم الروحية ...

والمهم عندنا هو الوضع الروحي لفترة الإنقطاع .

فلا نريد أن ندخل في شكيلات أو في قوانين خاصة بفترة الإنقطاع ، إنما نريد أن نتحدث عن الطريقة التي يستعيد بها الإنسان روحياً من فترة إنقطاعه عن الطعام . لأنه قد يقطع إنسان عن الطعام إلى التاسعة من النهار أو إلى الغروب أو إلى ظهور النجم ، ولا يستعيد روحياً ، إذ كان قد سلك بطريقة غير روحية . فما هي الطريقة الروحية إذن ؟

١ - ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زهد ونسك .

فلا تهتم فيها بما للنفس . أى لا تكون مقطوعاً عن الطعام ، وتظل تفكر متى تأكل ، أو ماذا ستأكل ، أو تحد لذة في تجهيز ما تأكل ... إنما ينبغي أن تكون فترة لإنقطاع فترة راحة ناسكة ، ترتفع فيها تماماً عن مستوى الأكل وعن مستوى المادة وعن مستوى الطعام .

٢ - وبعد فترة الإنقطاع لا تأكل شهوة .

فالذى يقطع عن الطعام ، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهي ، أو يشتهي أصحاً ممبنة تله له ، هذا لا يكون قد أحضر جسده أو أدله أو أمات شهواته . وإذا يأكل شهوة ، أو إذ يأكل ما يشتهي ، يدن على أنه لم يستعد روحياً من فترة الإنقطاع ، ولم يتعلم منها الزهد والنسك ... ! أنظر ما قاله دانيال النبي عن صومه «لم آكل طعاماً شهياً» (دا: ١٠: ٣) .

وهذا يكون كمن يهدم ما بينه ، بلا فائدة ... ! وليس الصوم هو أن نبتى ونهدم ، ثم نبتى ثم نهدم ، بغير قيام ... !

٣ - ولا تترقب نهاية فترة الإنقطاع ، لتأكل .

إن جاء موعد الأكل ، فلا تسرع إليه . وحبذا لو قاومت نفسك ، ولو دقائق قليلة واضطرت . أو إن حل موعد تناولك للطعام ، قل لنفسك : نصل بعض الوقت ثم نأكل ، أو نقرأ الكتاب ونأمل بعض الوقت ثم نأكل ، ولا تنهات على الطعام ... الزهد الذى كان لك أثناء فترة الإنقطاع ، فيستمر معك بعدها . فهذه هي العائدة الروحية التي تنالها .

إحمل روحياتك هي التي تقودك ، وليس الساعة .

ودخل إلى العمق . العمق الذى في الإمتناع عن الطعام . الذى هو الإرتفاع

عن مستوى الأكل ، وعن مستوى المادة ، وعن مستوى الجسد .  
وبالنسبة إلى فترة الإنقطاع وموعدها ، حيدا لو وصلت بك إلى الشعور بالجوع .  
فهذا أميد جداً ... هنا ومحدثك عن عنصر الجوع في الصوم .

## عنصر الجوع

كثيرون يسقطعون عن الطعام ، ثم يأتون دون أن يشعروا بالاحتياج إلى  
الطعام ، ودون أن يصلوا إلى الشعور بالجوع ، وإلى احتمال الجوع والصبر عليه وأحد  
ما فيه من عوائد روحية . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة للجوع في الصوم :

السيد المسيح صام حتى جاع ، وكذلك الرسل .

قبل عن السيد المسيح له المجد في صومه الأربعيني إنه « جاع أحيراً » ( مت  
٤ : ٢ ) . وحسب رواية معلما لوقا البشير « لم يأكل شيئاً في تلك الأيام . ولما  
تمت جاع أحيراً » ( لو ٤ : ٢ ) . وذكر عن السيد المسيح أنه جاع ، في مناسبة  
أخرى ، في إثني البصخة ( مر ١١ : ١٢ ) .

ولكن لعل البعض يقول إن مستوى صوم السيد صعب علينا ، فلتحدث عن  
صوم البشر ، وفيه أيضاً عنصر الجوع .

قبل عن القديس بطرس الرسول إنه « جاع كثيراً واشتهى أن يأكل » ( أع ١٠ :  
١ ) . وفي حديث القديس بولس الرسول عن خدمته هو ورملائه ، قال « في تعب  
وكد ، وفي أسهار مراراً كثيرة ، وفي جوع وعطش ، في أصوام مراراً كثيرة » ( ٢ كو  
١١ : ٢٧ ) . وقال أيضاً « ندربت أن أشبع وأن أحرق » ( في ٤ : ١٢ ) .

وقد طوب الله حالة الجوع فقال :

« طوباكم أيها الجياع الآن ، لأنكم ستشبعون » ( لو ٦ : ٢١ ) .

وإن كان جوع لعازر المسكين قد أهله للحلوس في حصن أبيا إبراهيم ، على  
اعتبار أنه استوى تعب على الأرض ، على الرغم من أن ذلك كان بغير إرادته ، فكيف  
بالأكثر يسأل حيراً في الأبدية من قد جاع ههنا بإرادته ، بسكاً وزهداً ، وتقرباً إلى  
الله

وقد درب الرب شعبه في البرية بالجوع .

وقال لهذا الشعب « وتذكر كل الطريق التي فيها سار بك الرب هذه الأربعين سنة في القفر... فأدلك وأحاعك ، وأطعمك المن الذي لم تكن تعرفه ولا عرفه آباؤك ، لكي يعلمك أنه ليس بالخير وحده يحيا الإنسان ، بل بكل ما يخرج من فم الرب يحيا الإنسان » ( تث ٨ : ٢ ، ٣ ) .

إن الذي يهرب من عبارة « أدلك وأحاعك » ، ستهرب منه عبارة « وأطعمك المن في البرية » .

على أن بني إسرائيل تدمروا على تدريب الجوع ، فهلكوا في البرية .

إن الصوم يصل إلى كماله ، في الجوع واحتماله .

فإن كنت لا تجوع ، فأنت لم تصل إلى عمق الصوم بعد . وإن أطلت فترة إنقطاعك حتى وصلت إلى الجوع ، ثم أكلت مباشرة ، فأنت إذن لم تحتل الجوع ولم تدربه . وبالتالي لم تنال الفوائد الروحية التي يحملها الجوع .

فما هي الفضائل الروحية التي يحملها الجوع ؟

الذي يمارس الجوع ، يشعر بضغفه ، فيبعد عن المرور والشعور بالقوة والثقة الرائدة بالنفس . وفي صحفه تقوده مسكة الجسد إلى مسكة الروح .

يدن الجسد ، فسدل النفس ، ونشر بحاجتها إلى قوة تسدها ، فتدبأ إلى الله بالصلاة وتقول له : سدد يارب ضمي بقوتك الإلهية ، فأنا بذاتي لا أستطيع شيئاً .

صلاة الإنسان وهو جائع ، صلاة أكثر عمقاً .

إن الجسد الممتلئ بالطعام ، لا تخرج منه صلوات ممتلئة بالروح .

ولذلك دائماً تخرج الصلاة بالصوم ، وتخرج الصوم والصلاة . وحيثما يريد الناس أن يصوموا في عمق ، سراهم يصومون . وهكذا صلوات الناس في أسبوع الآلام لها عمقها ، وحتى القراءات كذلك حينما تقال بصوت خافت من الجوع...

إن تسحيل لحم من أحيان الصحة ، خلال أسبوع الآلام ، يكون له عمق ، لأن الذي سحله كان صائماً ، وله روحيات الصوم... وتسحيل نفس اللحم في غير أيام الصوم ، وصاحبه مفسطر ، يحمل اللحم يعقد الكثير من عمقه الروحي ، وربما يتحول إلى مجرد أنغام وموسيقى .

إن الله يحب أن يشعر الإنسان بضغفه ، لكيما يسحق قلبه . والجوع يساعد على الشعور بالصعب . ولذلك تصلح فيه المطالبات ، ولا تصلح لمن هو ممتلئ بالطعام . نصيحتي لك : إن شعرت بالجوع فلا تأكل . وإنما احتمل وحذ بركة الجوع .

إن السيد المسيح صام أربعين يوماً وجاع أحيراً . ولما نصحه الشيطان أن يأكل رفض أن يأكل على الرغم من جوعه . وأعطانا بذلك درساً ... لذلك إحتمل الجوع وأيضاً :

إن شعرت بالجوع ، لا تهرب منه .

لا تهرب من الشعور بالجوع ، عن طريق الإنشغال ببعض الأحاديث ، أو ببعض المسليات ، أو عن طريق النوم ، لكنى تمضى فترة الجوع دون أن تشعر بها ... فإنك بالمهرب من الجوع ، إنما تهرب من بركاته ومن فوائده الروحية ، وتهرب من التدريب على مضيلة الإحتمال ومضيلة قهر الجسد ...

إننا نريد أن نستفيد من الجوع ، وليس أن نهرب منه .

إن ضغط عليك الجوع ، قل إنك لا تستحق الأكل .

قل نفسك : أنا لا أستحق أن آكل بسبب خطاياي . وهكذا تستحق نفسك من الداخل ، في الوقت الذى يستحقها فيه أيضاً تعب الجسد . وهكذا تتخل عنك الكبرياء والخيلاء والمحبة بالذات . وإن صليت تصلى بامتضاع .

أما الذى يقف ليصل وهو في عمق القوة . بصحة كالجمال أو كالحصان وقوة كالحديد ... هذا من أين يأتيه الإنسحاق ؟

إن دقيقتين تصلبها وأنت جوعان ، أفضل من ساعات صلاة بالشع .

وفي الواقع إن الجوعان يشاق أن يصل . أما الشبعان فكثيراً ما ينسى الصلاة . ولذلك غالبية المتدربين يصلون قبل الأكل . وقليلون هم الذين يصلون بعد الإنتهاء من الأكل أيضاً ، إلا في الرسميات ...

تدريب الجوع في الصوم ، ينبغي أن يكون بحكمة .

حقاً إن الدين شعروا بالفائدة الروحية التي تأتي من الجوع ، كانوا يطيلون مدته ... على أنى لا أقصد هذا التدريب المبالغة فيه ، بحيث يصل الصائم إلى وضع لا يستطيع أن يقف فيه على قدميه للصلاة من شدة الإعياء . وقد يفضل أن يصل وهو ساجد ، ليس عن خشوع وإنما طلباً للراحة واسترخاء الجسد في تعب ...

إنما يجب السلوك في هذا التدريب بحكمة ، في حدود احتمال الجسد . ومع ذلك أقول لك كلمة صريحة وهي :

لا تخف من الجوع ، فهو لا يستمر معك .

والمعدة كلما تعطى أريد من احتياجها تتسع لتحتل ما هو أكثر... ويزداد اتساعها في حالات الترهل ، مع ضعف جدران المعدة . وإن لم تعطها ما يصل بها إلى الإمتلاء تشعر بالجوع .

فإن صبرت على الجوع ، ولم تعط المعدة ما يلؤها ، تبدأ في أن تكيف نفسها وتنكش . ويتوالى التدريب لا تعود تتسع لكثير... ولا يستمر الجوع ، فالتدليل يشمرها بالشبع .

والإنسان الحكيم هو الذى يضبط نفسه ، ويحفظ نظام معدته . فهو لا يكثر من تناول الطعام حتى ترهل معدته ، ولا يبالغ في منع الطعام عنها بحيث تنكش إلى وضع أقل من احتياج جسده .  
فالإعتدال في هذا الأمر نافع وفيه حكمة .

## الصوم والسهر

الإمتلاء بالطعام يساعد على ثقل الجسد ، وبالتالي هل النوم . أما الصائم فيكون جسده خفيفاً ، غير مثقل بعمليات الهضم ، ويمكنه السهر .  
والصوم مع السهر يعطى استضافة للفكر .

وكل القديسين الذين أتقوا الصوم ، اشتهروا أيضاً بالسهر .  
نلاحظ أن التساميد بعد العشاءين ، ثقلت عيونهم بالنوم وهم في البستان ، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع الرب ولا ساعة واحدة (مت ٢٦ : ٤٠) .

وأنت يا أحمى ، ليس من صالحك أن يأتى الخنق في نصف الليل فيجهدك نائماً ،  
بينما الكتاب يقول « طوبى لأولئك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين (لو ١٢ : ٣٧) .

تدرب إذن على الصوم ، فالصوم يتمشى مع السهر .  
ويقصد بالسهر ، السهر مع الله ، وقضاء الليل في الصلاة .



## نوع الطعام

تحدثنا في الصوم عن الجوع وفترة الإنقطاع ، بقى أن أحدثكم عن نوع الطعام .  
وهنى هنا أن أذكركم بقول داياال النبي عن صومه :  
« لم آكل طعاماً شهياً » ( دا ١٠ : ٣ ) .

لذلك إن صمت ، وأعطيت جسدك ما يشتهيه ، لا تكون قد صمت بالحقيقة .  
إبعد إذن عن المشتيات لكي تقهر جسدك وتخضعه لإرادتك . لا تطلب صفاً مختاراً  
بالدات ، ولا تطلب أن تكون طريقة صنع الطعام بالأسلوب الذى يلد لك . وإن  
وضع أمامك - دون أن تطلب - صنف من الذى تحبه نفسك ، لا تكثر منه في  
أكلك ...

ولا أريد أن أقول لك كما قال أحد الآباء القديسين « إن وضع أمامك طعام  
تشتهيه ، فافسده قليلاً ثم كله » . ولعله يقصد بإفساده ، أن تضيف عليه كمثال شيئاً  
يغير طعمه ...

هل الأقل : مثل هذا الصنف المشتى ، لا تأكل كل ما يقدم لك منه . وكما  
قال أحد الآباء « إرفع يدك عنه ، ونمك ما ترال تشتهيه » . أى أن جسدك يطلب  
أن بكل أكله من هذا الصنف ، وأنت تضبط نفسك وتمنعها عنه .

هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض :

هل النباتين والحل الصامى يحل أكله في الصوم أم لا ؟ هل الجبنه الديكس  
طعام صيامى أم فطارى ؟ هل السمك تأكله في هذا الصوم أم لا تأكله ؟ ما رأيك  
في الشوكولاته الصيامى ؟ ... الخ

أسئلة كثيرة يمكن الإجابة عليها من جهة تركيب تلك الأطعمة ، ويمكن من  
ناحية أخرى أن تبحث روحياً :

فالسمن الباقى ، إن كانت مجرد زيت باقى مهدرج تكون طعاماً نباتياً يتفق  
مع حرمة الصوم . أما إن كنت تأكلها شهوة منك في طعام السمن ، فالأمر يختلف :  
تكون من الناحية الشكلية صائماً ، ومن الناحية الروحية غير مستعيد .

ونحن لا نريد أن نأخذ من الصوم شكلياته .

كذلك الجبنه الديكس ، المقياس هو : هل يوجد في تركيبها عنصر حيوانى ؟

هذا من السحابة الشكية . ولكن روحياً : هل أنت تحب الجنة وتصر على أكلها  
منفذاً رغبات جسديك في الصوم ؟ وكذلك بالنسبة لشوكولاته الصيامي : هل أنت  
تشتهي هذا الصنف بالذات ؟ وإذا لا تستبدله بكوب من الكاكاو ؟  
أما السمك ، فهو أصلاً طعام حيواني . وقد صرح به للصفاة الذين لا يحملون  
كثرة الأصوام . ولكن لا يصرح به في أصوم الدرجة الأولى . ومع ذلك .  
إن اشتهى جسديك سمكاً في الصوم ، أي صوم ، فلا تعطه .  
ليس فقط السمك ، بل كل المشروبات مهما كانت حلالاً . لأنك في الصوم  
تصبط شهواتك .

أليس الرواح حلالاً ؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشرات الجسدية في الصوم  
ضبطاً لأنفسهم ( ١ كو ٧ . ٥ ) . بل هكذا فعل أيضاً الملك داريوس الأحمى  
( دا ١٨ : ٦ ) .

## الطعام النباتي

تحدثنا في الصوم عن فترة الإنقطاع وعن الجوع ، بقى أن نتحدث عن الطعام  
النباتي في الصوم ، ونشرح كيف أنه نظام إلهي ، وأنه الأصل في الطبيعة ، إذ أن  
أبانا آدم كان نباتياً ، وأما حواء كانت نباتية . وكذلك أولادهما إلى نوح .  
إن الله خلق الإنسان نباتياً .

فلم يكن آدم وحواء يأكلان في الجنة سوى النباتات : البقول والأثمار . وهكذا  
قال الله لآدم وحواء « إني قد أعطيتكم كل بقل يبذر مذكراً على وجه كل الأرض ،  
وكل شجرة فيه ثمر شجرة يبذر مذكراً ، لكم يكون طعاماً » ( تك ١ : ٢٩ ) .  
بل حتى الحيوانات إلى ذلك الحين كانت نباتية أيضاً ، إذ قال الرب « ولكل  
حيوان الأرض وكل طير السماء ، وكل دابة على الأرض فيها نفس حية ، أعطيت  
كل عشب أخضر طعاماً » ( تك ١ : ٣٠ ) .

وبعد طرد الإنسان من الجنة ، بقى أيضاً نباتياً .

ولكنه إلى جوار البقول وثمار الأرض ، أعطى أن يأكل من عشب الأرض ، أي  
من الخضروات ، فقال له الرب بعد الخفطة « وتأكل عشب الحقل » ( تك ٣ : ١٨ ) .  
ولم نسمع أن أبانا آدم مرض بسبب سوء التغذية ، ولا أننا حواء . بل نسمع أن

أبنا آدم - وهو بياقي - عاش ٩٣٠ سنة (تك ٥ : ٥) . وهكذا طالت أعمار أبنائه وأبناء أبنائه في هذه الأحيال النباتية... (تك ٥) .

ولم يصرح للإنسان بأكل اللحم إلا بعد فلك نوح .

وحدث ذلك في زمن مظلم كان فيه « شر الإنسان قد كثر على الأرض » حتى « حزن الرب أنه عمل الإنسان وتأسف في قلبه » ، وأغرق العالم كله بالطوفان (تك ٦ : ٥-٦) .

وهكذا بعد رمو الملك ، قال الله لأبنا نوح وبنيه « كل دابة حية تكون لكم طعاماً ، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع . غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه » (تك ٩ : ٤، ٣) .

ولما قاد الله شعبه في البرية ، أطعمه طعاماً نباتياً .

وكان هذا الطعام الباقى هو المر « وهو كبذر الكزبرة أبيض ، وطعمه كرقاق مصلى » (خر ١٦ : ٣١) . وكان الشعب يلتقطونه ويطبخونه أو يدقونه في الهاون . كما كانوا أيضاً يطبخونه في القدور ويمسلونه ملات . وكان طعمه كطعم قطايف بزيت (عدد ١١ : ٨) .

ولما صرح لهم باللحم ، فعل ذلك بغضب .

وكان ذلك التصريح بسبب شهوتهم ، وتدمرهم على الطعام وطلبهم اللحم بدموع . فأعطاهم الرب شهوتهم ، وضرهم ضربة عظيمة « وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع ، حتى غصب الرب على الشعب ، وضرهم ضربة عظيمة جداً ، فدعى إسم ذلك الموضع قبروت هتاوة ( أى قبور الشهوة ) لأنهم هناك دفنوا القوم الذين اشتوا » (عدد ١١ : ٣٣ ، ٣٤) .

والأكل الباقى كان أيضاً طعام دانيال النبي وأصحابه .

إذ كانوا يأكلون القطاى أى يقول ( دا ١ : ١٢ ) ، هؤلاء الذين وضعوا في قلوبهم ألا يتتحسوا بأطاييب المكث ولا بخمر مشروبه ( دا ١ : ٨) .

ونجد أن دانيال النبي يقول عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فم لحم ولا خمر ، ولم أذهن ، حتى تمت ثلاثة أسابيع أيام » ( دا ١٠ : ٣) .

وكان الطعام الباقى أكل حرقياى النبي في صومه .

وفعل ذلك بأمر إلهي ، إذ قال له الرب « وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وقولاً وعدساً ودخناً وكرسنة » ( حز ٤ : ٩) .

**والطعام النباتي طعام خفيف ، هادئ ومهدئ .**

ليس فيه ثقل اللحوم ، ودهونها وشحومها ، بكل تأثير ذلك على صحة الجسد .  
ونلاحظ أنه حتى في الحيوانات : المتوحشة منها هي آكلة اللحوم ، والأليفة منها هي  
آكلة النباتات . والمعروف أن النباتيين أكثر هدوء في طباعهم من آكلي اللحوم ...  
والمعيب أن عالية الحيوانات التي تأكلها هي من الحيوانات آكلة النباتات كالبهايم  
والأغنام والماعز والطيور الداجنة .

**وتلك الحيوانات النباتية لم تضعف بالطعام النباتي .**

بل إننا قد نصف الإنسان القوي بأن صحته كالجمال أو كالحصان ، وهما  
نباتيان . وكانوا قديماً يقيمون رياضة هي مصارعة الثيران ، لإثبات القوة بمصارعة  
هذه الحيوانات الجبارة في قوتها ، وهي ساتية . إذن أكل النبات لا يضعف  
الأجساد .

**وقد طالت أعمار الساتين ، ومنهم المتوحدون والسواح .**

كان برنارد شو الكاتب المشهور نباتياً ، وقد عاش ٩١ سنة ولم يصبه أى مرض  
طوال حياته ... وما أكثر النباتيين الذين طالت أعمارهم .

والقديس الأبنا بولا أول السواح ، عاش ثمانين سنة كسائح لم ير خلالها وجه  
إنسان ، أى عاش حوالى المائة سنة . وغالبية السواح عاشوا أعماراً طويلة . ولم يكن  
هؤلاء نباتيين قصب ، بل كانت حياتهم كلها رهداً ، وكانت أطعمتهم رهيبة . ومع  
ذلك كانت صحتهم قوية .

والقديس الأبنا أنطونيوس أب جميع الرهبان عاش ١٠٥ سنة ، وكانت حياته  
صوماً مستمراً ، وكان قوياً في صحته يمشى عشرات الأميال ولا يتعب ...

**موضوع الطعام النباتي لا أريد أن أبجته علمياً بل عملياً ، في حياة البشرية  
هذه آدم ...**

حقاً إن الأحماض الأمينية الرئيسية موجودة لدى البروتين الحيواني أكثر مما في  
البروتين النباتي ، التي توجد فيه على أية الحالات بسبب أقل ، ولكنها كانت كافية  
لكل الذين ذكرناهم ، وعاش بها الرهبان والنباتيون في صحة قوية .

ومع ذلك لا ننسى أن الكنيسة تسمح في بعض الأصوام بالسك ، ولا شك أنه  
يجوز بروتيناً حيوانياً . كما أن هناك فترات طويلة من الإفطار .

**لا تخف إذن من الصوم ، فالصوم يفيد الجسد .**

## فائدة الصوم للجسد

للصوم فوائد عديدة للجسد ، نذكر بعضاً منها فيما يلي :

١ - الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسد .

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالمضم والتثليل ، كالمعدة والأمعاء والكبد والمرارة ، هذه التي يرهقها الأكل الكثير ، والطعام المعقد في تركيبه وبخاصة الأكل المتواصل أو الذي في غير مواعيد منتظمة ، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات ، في الصبغات وفي تناول المسليات والترفهيات وما أشبه . فترتكب أجهزته إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم ، على طعام نصف مهضوم ، على طعام أوشك أن ينتهي هضمه ... !

أما في الصوم ففي خلال فترة الإنقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه . وفي تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تتعبها . وكذلك يريحها في الصوم تدريب ( عدم الأكل بين الوجبات ) . وما أحسن أن يعود الصائم هذا التدريب ، ويتخذ كمنهج دائم حتى في غير أوقات الصوم ، إلا في الحالات الاستثنائية .  
من فوائد الصوم أيضاً للجسد أن :

٢ - الطعام الباقى يريج عن مشكلة الكولستيرول .

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها في زيادة نسبة الكولستيرول في الدم ، وخطر ذلك في تكوين الجلطات ، حتى أن الأطباء يشددون جداً في هذا الأمر ، ويقدمون النصائح في البعد عن دسم اللحم والبيض والسمس وما إلى ذلك ، حرصاً على صحة الجسد ، وبخاصة بعد سن معينة وفي حالات خاصة . وينصحون أيضاً بالطعام المتبقي ، ويحاولون حل قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلى طبيعته الأولى وإلى طعام جنة عدن ...

ومن فوائد الصوم أيضاً للجسد أنه :

٣ - بالصوم يتخلص الصائم من السمّة والبدانة والترهل .

هذه البدانة التي يحمل فيها الإنسان كمية من الشحوم والدهون ، ترهقه وتثقل قلبه الذي يضطر أيضاً أن يوصل الدم إلى كتل من الأنسجة فوق المعدل الذي أراد له الله أن يعوله ... بالإضافة إلى ما تسببه السمّة من أمراض عديدة للجسد .

ويعبر الأطباء من أحل صحة الجسد على إنقاص وزنه . ويضعون له حكاماً  
لا بد أن يسير عليه يسمونه الريجيم *Regime* ، ويأمررون الإنسان البدين  
الذى يعتبرونه مريضاً - بأن يضبط نفسه في الأكل ، بعد أن كان يأكل بلا  
ضابط .

إن الصائم الذى يضبط نفسه ، لا يحتاج إلى ريجيم .  
والصوم كعلاج روحى ، أسمى من العلاج الجسدى ، لأنه في نفس الوقت  
يعالج الروح والجسد والنفس معاً ...

ليست الإنسان يصوم بهدف روحى ، من أحل محبته لله ، وسيصلح جسده  
تلقائياً أثناء صومه . فهذا أصل من أن يصوم بأمر الطبيب لكى ينقص وزنه ...

حقاً إنها لمأساة ، أن الإنسان يقضى جزءاً كبيراً من عمره ، يرى أنسجة  
جسمه ، ويكدر في هذا الجسم دهوناً وشحوماً ... ثم يقضى جزءاً آخر من عمره في  
التخلص من هذه الكتل التى تعب كثيراً في تكوينها واقتنائها ... !

ولو كان معتدلاً ، ولو عرف من البدء قيمة الصوم ونفعه ، ما احتاج إلى كل  
هذا الجهد في البناء والهدم -

لعل هذا يذكرنى بالذى نظل نأكل إلى أن يفقد جسدها رونقه . ثم يصحبها  
الأطباء أن تصوم وتقلل الأكل وتنتع الريجيم . وهكذا تقلل الأكل ، ليس من أجل  
الله ، وإنما من أجل جمال الجسد ... فهى لا تأكل ، وفي نفس الوقت لا تأخذ بركة  
الصوم ، لأنها ليست محبة في الله تفعل هذا ... !

أما كان الأجدر بكل هؤلاء أن يصوموا ، فستفيد أجسادهم صحياً ، ولا تفقد  
رونقها ، وفي نفس الوقت تسو الروح وتغرب إلى الله .

صوموا إذن لأجل الله ، قبل أن يرغبكم العالم على الصوم بدون نفع روحى .  
ولعل من فوائد الصوم أيضاً ، وبخاصة فترات الإنقطاع والجوع ، أن :

٤ - الصوم يساعد على علاج كثير من الأمراض .

ومن أهم الكتب التى قرأتها في هذا المجال ، كتاب نرجم إلى العربية سنة  
١٩٣٠ باسم ( التطبيب بالصوم ) للعالم الروسى ألكسى سوفورين .

وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد على طرد السموم من الجسم ( التوكسينات  
*Toxins* ) ، التى على الرغم من أن كثيراً منها يتخلص منه الجسم بعملياته  
الإخراج المختلفة ، إلا أن جزءاً قد يبقى يصلح الصوم لطرده ...

ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه ، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء ، تتحلل بعض أنسجته ، وأولها الدهون والشحوم والأنسجة المصابة والمتقيحة ، وهكذا يتخلص منها الجسم .

وقد وجد هذا العالم أن الصوم الإنقطاعي الطويل المدى ، بنظام خاص ، يمانح كثيراً من الأمراض . وإنى أعرض بحثه للدراسة كراى لعالم إحتربا ورد في كتبه .. هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد ؟ نعم :

#### ٥ - الصوم يجعل الجسد خفيفاً وبسيطاً .

آباؤنا الذين اتقنوا الصوم ، كانت أحسادهم خفيفة ، وأرواحهم منطلقة . كانت حركاتهم بشطة ، وقلوبهم قوية ، وكانوا يقدررون على المشى في اليوم عشرات الكيلومترات دون تعب . يتحركون في البرية كالأيائل . ولم تثقل أدهابهم بل كانت صامية جداً . وهكذا منحهم الصوم نشاطاً للجسد وللروح وللذهن . وقد وحدوا في الصوم راحتهم ، ووجدوا فيه لذتهم ، فصارت حياتهم كلها صوماً .

#### ٦ - لا يقلل أحد إذن إن الصوم أو الطعام الباقى بضعف الصحة ، لأنه في الواقع يقويها .

فليس الصوم مجرد علاج للروح ، إنما هو علاج للجسد أيضاً . ولم نسمع أبداً أن الطعام الباقى قد أضعف أحداً ...

إن دانيال والثلاثة هتية لم يأكلوا لحماً من مائدة الملك ، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم (دا : ١٥) .

والآباء السواح ، وآباء الرهبة الكبار ، كانوا مشددين جداً في صومهم ، ولم نسمع أبداً أن الصوم أضعف صحتهم ، بل كانت قوية حتى في سن الشيخوخة .

وأبونا آدم لم يقل أحد إنه مرض وضعف بسبب الطعام الباقى ، وكذلك أما حواء ، وكل الآباء قبل فلك نوح ... فاطمئنا إذن على صحتكم الجسدية ...

الذى يتعب الجسد ليس هو الصوم ، بل الأكل .

تشعب الجسد كثرة الأكل ، والتحممة ، وعدم الصواب في الطعام ، وكثرة الأحلاط غير المتجاسسة في الطعام ، ودخول أكل جديد على أكل لم يهضم داخل الجسد . كما يتعب الجسد أيضاً الطاقات الحرارية الزائدة التي تأتي من أعديّة فوق حاجة الإنسان . وما أكثر الأمراض التي سببها الأكل .

لذلك يجب أن تتحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة .

إنها فكرة خاطئة ، ربما نبتت أولاً من حنو الأمهات الزائد على صحة أبنائهن ، حينما كانت الأم تفرح إذا ترى ابنها سميناً وممتلئ الجسم ، وتظن أن هذه هي الصحة ! بينما قد يكون السمين أضعف صحة من الرقيق .

حنو الأمهات الخاطيء كان يبع الأبناء من الصوم ، أو كان يحبهم من الصوم ويقول إنه حنو خاطيء ، لأنه لا يتم بروح الإين كما يتم بجسده ، كما لو كانت أولئك الأمهات أمهات لأجساد أبنائهن فقط . و إن إشتاق الأم عن جسدها إنما كانت تهتم بعذاء هذا الجسد ، دون أن تلتفت إلى غذاء روحه !

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون .

ولعن من أمثلة هؤلاء القديس مرقس المتوحد بجبل أبطوبوس الذي بدأ صومه بمد طفولته لمبكرة ، واستمر معه الصوم كمنهج حياة .

وكذلك لقديس الأنبا شوده رئيس المتوحدين الذي كان في طفولته يعطى طعامه للرعاة ويظل منتصباً في الصلاة وهو صائم حتى الغروب وهو بعد في التاسعة من عمره .

كان لصوم لكل كباراً وصغاراً ، منحهم جميعاً صحة وقوة .

وقد خلص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين .

وهكذا حفظت لنا كثير من أجساد القديسين دون أن تنقص بسبب البركة التي حفظ بها الرب هذه الأجساد مكافأة على قداسنها ، هذا من جهة . ومن جهة أخرى لأن هذه الأجساد كانت بعيدة عن أسباب النقص ، بسبب قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن .

قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن ، إذا شوحوها ( قددوها ) أي عرصوها لبحرارة التي تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن ، فتصبح في حفاف تساعد على حفظها . إن حد ما ، هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم ، بلا دهن ، بلا ماء زائد ، فلم يجد التلغف طريقاً إليها ...

ولكن لماذا يركز على الجسد ؟ هل الصوم وسيلة للجسد فقط ؟



## الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد بعيداً عن الروح . فكل عمل لا تشترك فيه الروح لا يعتبر فضيلة على الإطلاق . فما هو عمل الجسد في الصوم ؟ وما هو عمل الروح ؟

الصوم الحقيقي هو عمل روحي داخل القلب أولاً .  
وعمل الجسد في الصوم ، هو تمهيد لعمل الروح ،  
أو هو تعبير عن مشاعر الروح .

الروح تسمو فوق مستوى المادة والطعام ، وفوق مستوى الجسد ، فتقود الجسد معها في موكب بصيرتها ، وفي رغباتها الروحية . ويعبر الجسد عن هذا بممارسة الصوم .

إن قصرنا تعريفاً للصوم على أنه إقلال للجسد بالخلع والإمتناع عما يشتهي ، يكون قد أخذنا من الصوم سلبياته ، وتركنا عنه الإيجابى الروحي .

الصوم ليس جوعاً للجسد ، بل هو غذاء للروح .

ليس الصوم تعذيباً للجسد ، أو استشهاداً للجسد ، أو صلياً له ، كما يظن البعض . إنما الصوم هو تسامى الجسد ليصل إلى المستوى الذى يتعاون فيه مع الروح . ونحن في الصوم لا نقصد أن نغذب الجسد ، إنما نقصد ألا نسلط حسب الجسد ، فيكون الصائم إنساناً روحياً وليس إنساناً جسدياً .

الصوم هو روح زاهدة ، تشرك الجسد معها في الزهد .

والصوم ليس هو الجسد الجائع ، بل الجسد الزاهد .

وليس الصوم هو جوع الجسد ، إنما بالأكثر هو تسامى الجسد وطهارة الجسد . ليس هو حالة الجسد الذى يجوع ويشتهي أن يأكل ، بل الجسد الذى يتخلص من شهوة الأكل . ويفقد الأكل قيمته في نظره ...

الصوم فترة ترتفع فيها الروح ، وتجذب الجسد معها .

تخلصه من أحاله وأثقاله ، وتجذبه معها إلى فوق ، لكي يعمل معها عمل الرب بلا عائق . والجسد الروحي يكون سعيداً بهذا .

الصوم هو فترة روحية ، يقضيها الجسد والروح معاً في عمل روحي . يشترك

الجسد مع الروح في عمل واحد هو عمل الروح . يشترك معها في الصلاة والتأمل والتسبيح والعشرة الإلهية .

نصلي ليس فقط بجسد صائم ، إنما أيضاً بنفس صائغة .  
يفكر صائم وقلب صائم عن الشهوات والرغبات ، وروح صائغة عن محبة العالم ، فهي ميتة عنه ، ولكنها حياة مع الله ، تتمدى به وبمحبتته .  
الصوم بهذا الشكل هو الوسيلة الصالحة للعمل الروحي . هو الحور الروحي الذي يحيا فيه الإنسان جميعه ، بقله ونفسه وروحه وفكره وحواسه وعواطفه .  
الصوم هو تحرير الجسد عن رده في المادة والماديات ، واشتياقه إلى الحياة مع الله . وهذا لرهد دليل على اشتراك الجسد في عمل الروح . وفي صغاتها الروحية .  
وبه يصبح الجسد روحياً في مهجه ، وتكون له صورة الروح .  
في الصوم لا يهتم الإنسان بما للجسد . لا تهتم الروح بهذا ، ولا يهتم الجسد به أيضاً في حالته الروحية .

### لا تهتموا بما للجسد

في حديث الرب عن العداة الروحي ، نسمعه يقول :  
إعملوا لا للطعام البائذ ، بل للطعام الباقي للحياة الأبدية ( يو ٦ : ٢٧ ) .  
وبعد هذا يحدثهم عن الخبر البازل من السماء ، الخبر الحقيقي ، خبر الله ، خبر الحياة ( يو ٦ : ٣٢ - ٣٥ ) . إنه هنا يوجه إلى الروح وعداتها ، ويقود تفكيرنا في انحاء روحى ، حتى لا نشغل بالجسد وطعامه .  
وحيثما ذكر عبارة « ليس بالخبر وحده يحيا الإنسان » ( مت ٤ : ٤ ) . إنما أراد بهذا أنه يسعى للإنسان ألا يحيا جدياً يعتمد على الخبر كطعام له ، ناسياً الروح وطعامها . وعن طعام الروح هذا قال لتلاميذه « لى طعام لا كى لستم تمرفونه » ( يو ٤ : ٣٢ ) . وهنا يحظر على فكرنا سؤال هو :  
هل كان المسيح على الجبل صائماً أم ينفذى ؟  
والجواب هو : كان صائماً ، وكان أيضاً يتفذى .  
كان صائماً من جهة الجسد . وكان يتفذى من جهة الروح .

كان له طعام آخر لا يعرفه الناس . وهذا الطعام استطاعت الروح أن تحمل  
الجسد الصائم طوال الأربعين يوماً ، التي لم يهتم فيها الرب بطعام الجسد ، أو ترك  
الجسد يتغذى بطعام الروح ...

إنه يعطينا درساً أن يهتم بما للروح ، وليس بما للجسد . وفي هذا المجال نضع  
أمامنا كلام الوحي الإلهي على فم معلمنا القديس بولس الرسول إيد .  
يشرح موضوع الإهتمام بما للجسد وما للروح .

فيقول « إيدن لا شيء من الديسونة الآن على الدين هم في المسيح يسوع ،  
السائلين ليس حسب الجسد بل حسب الروح » . وهذا ما يريد أن يسلك فيه في  
الصوم وفي كل حياتنا .

ويتابع الرسول شرحه فيقول « فإن الذين هم حسب الجسد ، فما للجسد  
يهتمون . ولكن الذين هم حسب الروح ، فما للروح يهتمون » ( روم ٨ : ٥ ) .

**فهل أنت يهتم بما للروح أم بما للجسد ؟**

هل يهتم بموك الروحي ، أم رفاة جسدك ؟ هل تهتم بصحة الروحية ، أم  
كل اهتمامك في صحة الجسد ؟ لا شك أنك إن اهتممت بصحة الروح ، فسيتمتع  
الرب بصحة الجسد أيضاً في فترة الصوم كما شرحنا قبلاً .

ولكن الخطورة في الإهتمام بالجسد هي تلك العبارات الصعبة :

**لأن اهتمام الجسد هو موت ،**

**لأن اهتمام الجسد هو عداوة لله .**

( روم ٨ : ٦ ، ٧ )

من يستطيع أن يحتمل هذا الكلام ، ويظل سالكاً حسب الجسد ؟  
هوذا الرسول يقول أيضاً « فالدين هم في الجسد لا يستطيعون أن يرضوا الله »  
( روم ٨ : ٨ ) . « عيادن أيها الأخوة نحن مدينون ليس للجسد لعيش حسب  
الجسد ...

**« لأنه إن عشتم حسب الجسد فستموتون » .**

**« أما إن كنتم بالروح تميئون أعمال الجسد فستمحيون » ( روم ٨ : ١٢ ، ١٣ ) .**

حسن قول الرسول هذا . فحسن في الصوم لا يميت الجسد ، إنما يميت أعمال  
الجسد ، يميتها بالروح لنحيا . نحن لا نعذب الجسد ، إنما لا يسلك حسب الجسد . لا

معطى للحسد شهوات ورغبات ، إنما يعطيه تسامياً ، وارتفاعاً عن المادة ، وتسليم ذاته للروح . لأن الرسول يقول « ولكن إهتمام الحسد هو حياة وسلام » ( روم ٨ : ٦ ) .  
هذا هو الصوم . لذلك أمام عبارات الرسول بشأن :

### هل أنت في الصوم تهتم بما للروح ؟

هذا ما نود أن نحصر له العنصر المقلبة ، لكي يكون صوماً روحانياً ومعولاً أمام الله . ولكي لا يتركز إهتمامنا في الخائب الجسد من الصوم ، ونعنى العمل الروحي ، ولكي نهم الصوم بطريقة روحية ، ويكون لنا فيه مسج روحى لنمعا...  
ون كان الصوم ليس هو مجرد جوع للحسد ، إنما هو بالأحرى غذاء للروح .  
فليبحث عن أعدية الروح ما هي ؟ وهل تأملنا أثناء الصوم أم لا ؟



## قدسوا صوما

ما معنى كلمة قدسوا ؟  
ما هو هدف صومك ؟  
أصوام باطلة ومرفوضة  
ما علاقة الله بصومك ؟  
روحك تنتمش في الصوم الكبير  
الصوم الكبير

قال الرب على لسان يوثيل الى « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » ( يوثيل ١٤ : ٢ ، ١٥ ) . ف معنى تعديساً للصوم ؟ وكيف يكون ؟

### معنى عبارة « قدسوا صوماً »

XXXXXXXXXXXX

كلمة « تقديس » كانت في أصلها اليوناني تعني التخصيص .

فلما قال الرب لموسى « قدس لي كل بكر ، كل فاتح رحم ... إنه لي » ( حر ١٣ : ٢ ) . كان يعنى حصص لي هؤلاء الأبنكار ، فلا يصيرون لعرض آخر : أبنكار اساس كانوا يتفرعون لخدمة الرب قبل اختيار هرون وأولاده . وأبنكار البهائم كانت تقدم ذبائح ...

والثياب المقدسة هي المخصصة للرب لخدمة الكهوت . وفي هذا قال الرب لموسى الي « يصنعون ثياباً مقدسة لهرون أخيك ولبنيه ، ليكون لي » ( حر ٢٨ : ٥ ) .  
أواني المذبح هي أوان مقدسة للرب ، لأنها مخصصة لخدمته ، لا يمكن أن تستخدم في عرض آخر وتقديس بيت للرب معهاها تخصيص بيت للرب ، فلا يمكن أن يستخدم في أي عرض آخر سوى عبادة الرب « يبقى بيت الصلاة يدمى » ( مت ٢١ : ١٣ ) .

ولعل السحس يسأل : ما معنى قول الرب عن تلاميذه « من أحلهم أقديس أنا دى ... » ( يو ١٧ : ١٩ ) ؟ معاهها انخصص ذاتي لأحلهم ، أي لأحل الكنية ، لأنى حنت لأفدى هؤلاء ...

وبهذه تكون المقدسات هي التخصصات للرب .

أي أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره ، هي مخصصة للرب ، مثل البكور مثلاً .  
وفي هذا يقول الرب على لسان حرقياى الي « هياك أطلب تقدماتكم وماكورات حراكم مع جميع مقدساتكم » ( حر ٢٠ : ٤٠ ) . ويقول عن مكور كل شجرة مثمرة « وى لسة الزامعة يكون كل ثمرها قدساً لتجيد الرب » ( لا ١٩ : ٢٤ ) أي يكون ثمرها مخصصاً للرب ، يُعطى لكهنة الرب ( حز ٤٤ : ٣٠ ) .

والأموان الي تدخل إلى حرانة الرب في الهيكل ، قيل عنها « تكون قدساً للرب ، وتدخل في حرانة الرب » ( يش ٦ : ١٩ ) . أي تخصص للرب .

**وبعض المعنى كان تقديس الأيام أى تكون مخصصة للرب .**

فعبارة « أذكر يوم السبت لتقدسه » ( خر ٢٠ : ٨ ) أى تخصص هذا اليوم للرب « لا تعمل فيه عملاً ما » إنه للرب . وبعض المعنى تقديس كل مواسم الرب ، كل أعياده . تقام فيها عاهل مقدسه ، وتخصص تلك الأيام للرب . لا يعمل فيها أى عمل ( لا ٢٣ : ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٦ ) .

**وهكذا تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب .**

تكون أيام الصوم ممددة . أى مخصصة للرب . هى أيام لست من نصيب العالم ، ولكنها نصيب الرب ، فقس للرب .

وهذا وصح الوحي لإلهى هذا المعنى بقوة « قدسوا صوماً ، بادوا باعتكاف » . لأن الإعتكاف يليق بتقدس الصوم للرب أى تخصيصه له .

ولكن ماذا تستطيع أن تفعل ، إن لم يكن بإمكانك أن تخصص كل الوقت للرب ؟ وإن لم تستطيع أن تفعل بسبب أعمالك الرسمية .

إعتكف ، تستطيع من الوقت الذى تنفرد للرب وإن صاق وقتك عن الرغم منك ، فهناك معنى آخر للتخصيص :

**على الأقل : خصص هدف الصوم للرب .**

وهكذا يكون صوماً ممدداً ، أى مخصصاً للرب فى هدفه ، وفى سلوكه . وهذا ندخل فى المعنى المتداول لكلمة ممدد ، أى طاهر ، لأنه للرب ...  
هل هدف صومك هو الرب .

### **ما هو هدف صومك ؟**

XXXXXXXXXXXX

لماذا الصوم ؟ ما هو هدفنا من الصوم ؟ لأنه بناء على هدف الإنسان ، تتحدد وسيلته . وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة .

**هل نحن بصوم ، لمجرد أن الطقس هكذا ؟**

لمجرد أنه ورد فى المظمارس ، أو التقويم ( السنة ) ، أن الصوم قد بدأ ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر ؟ إذن فالعامل الذى الحوائى غير متكامل ... طعناً طاعة الكنيسة أمر لازم ، وطاعة الوصية أمر لازم . ولكنا حينما نطبع الوصية ، يسفى أن

نظيمها في روحانية وليس في سطحية... وإن كانت الكنيسة قد رتبت لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هو هذا العمق الروحي؟ وما هدفنا من الصوم؟

هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإدلاله؟

في الواقع إن حرمان الجسد ليس وسيلة في ذاته، إنما هو مجرد وسيلة لفصيلة، وهي أن تأخذ الروح مجالها. فهل يقتصر على الوسيلة، أم يدخل في الهدف بها وهو إعطاء الروح مجالها؟...

ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تنف أمام الإنسان في صومه!

فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضى عن نفسه.

لكي يشعر أنه إنسان بار، يسلك في الوسائط الروحية، ولا يقصر في أية وصية... أو قد يصوم لكي يبال مديحاً من الناس في صومه، أو في درجة صومه... وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل، أي يدخل في خطية!

ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟

الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبة الله.

من أجل محبة الله، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح. لذلك نحصنها بالصوم لكي تتمشى مع الروح في عملها. وهكذا نود في الصوم، أن يرتفع عن المستوى المادي وعن المستوى الجسدي، لكي يحيا في الروح، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله، وأن تتمتع بمحبة الله وبمشرته.

حقاً أن التمتع بمحبة الله وحلاوة مشرته، من المقروص أن يكون أسلوب الحياة كلها. ولكن لأنفسنا نسال ذلك بصورة مركزة في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، كتدريب وكنتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.

الصوم فيه اعتكاف، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل. والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات. والسهر والمطانيات مجال للصلاة. والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات. وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق



إلى الله وإلى الصلح معه . ونحن نصوم وفي صومنا نتعذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت ٤) .

إذن من أجل محبة الله وعشرته ، نحن نصوم .

نصوم ، لأن الصوم يساعد على الرهد في العالميات ، والموت عن الماديات . وهذا يقوينا على الاستعداد للأبدية والإلتصاق بالله .

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده ، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبته ، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو:

**هل هناك أصوام غير مخصصة لله ؟**

نعم ، قد توجد أصوام للبعض لا نصيب لله فيها . كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته على الرغم من صومه ! يصوم وهو كما هو ، بكل أخطائه ، لم يتميز فيه شيء ! أو يصوم كمادة ، أو خوفاً من الإحراج لأهل سمعته كخادم . أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كله علاقة بالجسد ، ولا دخل للروح فيه !

أو هو صوم مجرد إظهار المهارة ، والقدرة على الإمتناع عن الطعام . أو قد يكون صوماً عن الطعام ، وفي نفس الوقت يتمتع بنفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الإمتناع عنها ... !

يظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام ، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها .

كل اهتماماته في صومه هي هذه . ما هي فترة الإنقطاع ؟ متى يأكل ؟ وكيف ينمو في إطالة فترة إنقطاعه ؟ وماذا يأكل ؟ وكيف يجمع نفسه عن أصناف معينة من الطعام ؟ وكيف يطوى أياماً ... ؟

كأن الصوم بين طرفين فقط هو والطعام ، أو هو والجسد ! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأية صورة من الصور !! أحقاً هذا صوم ؟ !

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد ، بل هو تعامل مع الله . والصوم الذي لا يكون الله فيه ، ليس هو صوماً عن الإطلاق .

نحن من أجل الله نأكل ، ومن أجله نصوم .

من أجل الله نأكل ، لكي يتنازل هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله ، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس . ونحن من أجل الله نجوع لكي نحقق الجسد فلا

يخطفه إلى الله . ولكي يكون الجسد تحت سيطرتنا ، ولا يكون نحن تحت سيطرة الجسد ، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا و تصرفاتنا . وإما نفسك حسب الروح وليس حسب الجسد ، من أجل محبة الله ، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس .

أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله .

## أصوام باطلة ومرفوضة

XXXXXXXXXXXX

ليس كل صوم مقبولاً من الله . فهناك أصوام باطلة ، لا تعتبر بالحقيقة أصواماً ، وهي مرفوضة من الله . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة من هذه الأصوام المرفوضة .

١ - منها الصوم الذي لكسب مديح الناس .

الصوم المكشوف الباطل ، الذي يشاء أن يكون مكشوماً لكي يراه الناس ويمتدحوه . وعن هذا الصوم قال السيد الرب في عطته على الحبل :

« ومتى صمتتم فلا تكونوا عاسين كالمرائين ، فبإهم يعيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين . الحق أقول لكم إهم قد استوفوا أجرهم . وأما أنت فتصمت ، فادهس رأسك واعسل وجهك ، لكي لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفاء . فأبوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦ : ١٦-١٨)

هذا الصوم الذي لمديح الناس ، ليس لأجل الله ، ولا يعيب الله فيه . لذلك هو صوم باطل .

٢ - وصوم القريسي المنحصر مثال آخر لصوم غير مقبول .

هذا القريسي الذي وقف أمام الله يتباهى بمصائله ويقول « أصوم يومين في الأسبوع وأعشر جميع أموالى » . وفي نفس الوقت كان يدين العشار قائلاً عن نفسه « لست مثل سائر الناس الظالمين الخاضعين الرباة ولا مثل هذا العشار » . لذلك لم يخرج من الهيكل مبرراً ، مثلاً خرج العشار المسحق القريب (لو ١٨ : ٩-١٤) .

وهذا المثل يرينا أن الصوم الذي لا يمتزج بالتواضع والإنسحاق هو صوم مرفوض من الله لأن صاحبه يطر في نفسه أنه بار ، ويحتقر الآخرين (لو ١٨ : ٩) .

٣ - الصوم الذي هدفه خاطيء ، صوم غير مقبول .

ومن أمثلة هذا الصوم أولئك اليهود الذين صاموا اتعافاً فيما بينهم « وحرّموا

أنفسهم قائلين إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتى يقتلوا بؤس . وكان الذين صنعوا هذا التحالف نحو أربعين » ( أع ٢٣ : ١٢ ، ١٣ ) . وطبعاً كان صومهم هذا خطية . بل لا نستطيع أن نسيه صوماً بالمعنى الروحي .

٤ - صوم الشعب الخطي . أيام أرمياء النبي .

هؤلاء لم يقبل الرب صومهم ، بل قال عنهم لأرمياء النبي « لا تفصل لأجل هذا الشعب للحير . حين يصومون لا أسمع صراخهم . وحين يصعدون محرقة وتقدمة لا أقبلهم . بل بالسيف والجوع والوبأ أنا أميهم » ( أر ١٤ : ١١ ، ١٢ ) .

هؤلاء لم يقبل الرب أصوامهم ولا صلواتهم ولا محرقاتهم ، لأنهم كانوا يعيشون في الشر ، وقتلهم لم تكن طاهرة قدامه ...

إذن الصوم البعيد عن التوبة هو صوم غير مقبول .

فإنه يريد القلب النقي ، أكثر مما يريد الحسد الخانع .

والإنسان الذي يصوم لله عن الطعام ، ولا يصوم قلبه عن الخطايا ، ولا يصوم لسانه عن الأباطيل ، فصوم هذا الإنسان باطل ، حتى إن ستم جسده ليحترق فلا ينتفع شيئاً ( ١ كو ١٣ : ٣ ) .

٥ - والصوم البعيد عن الرحمة والصدقة ، غير مقبول .

وقد شرح الرب هذا الأمر لإشعياء النبي ، فقال له « يقولون لماذا صمنا ولم نسطر؟ ذللاً أنفسنا ولم تلاحظ؟ ... ها إنيكم للحصومة والنزاع تصومون... أمثل هذا يكون صوم اختاره... هل تسمى هذا صوماً ويوماً مقبولاً للرب؟! أليس هذا صوماً اختاره : حل قيود الشر ، فك عقد الير ، وإطلاق المسجونين أحراراً... أليس أن تكسر للحائض خبرك ، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك... » ( أش ٥٨ : ٣-٧ ) .

فوالذي يصوم ، حتى ولو كان صوماً تدلل بالمسوح والرماد ، يحق فيه كالأسلة رأسه ، هو صوم غير مقبول ، إن لم يكن ممتزجاً بأعمال الرحمة وبتقاوة القلب ...

٦ - والصوم الذي ليس لأجل الله ، صوم باطل .

قد يصوم إنسان ، لأن الأطباء أمروه بهذا .

وقد يصوم آخر من أجل رشاقة جسده وحسن مظهره .

وكلاهما ليس من أجل الله ، ولا يتمتع روحياً بصومه .

وقد يصوم إنسان ثالث ، بأسلوب إصراب عن الطعام ، وليس بهدف روحي ، ولا من أجل الله ... كما يجتمع رابع عن الطعام حرصاً أو يأساً ، ولا يستطيع أن تعتبر أحداً من هؤلاء صائماً بالحقيقة .

نعود ونقول : كل صوم ليس هو من أجل الله ، وليس هو سبب روحي ، لا يمكن أن نعتبره صوماً على الإطلاق ، ولا يقبله الله .

**ما هو الصوم الروحي المقبول أمام الله ؟**

هو الصوم الذي تكوّن فيه علاقة عميقة مع الله .

الصوم الذي تشمّر فيه بالله في حياتك ، هو العثرة المقدسة التي تشمّر أن الله يملكها ، وأنها مخصصة كلها لله ، وأن وجود الله ظاهر جداً خلالها في كل تصرفاتك ، وعلاقتك بالله تزداد وتسو في كل يوم من أيام الصوم ، بمتعة روحية تشتت بسببها أن يطول صومك ولا ينتهي .

لعل هذا يجعلنا نفحص سؤالاً هاماً وهو :

**ما علاقة الله بصومك ؟**

XXXXXXXXXXXX

ما الذي أحده الله من صومك ؟ وما الذي أخذته أنت من الله ؟ ماذا أعطيت الله في صومك ، وماذا أعطاك ؟ هل كان صومك فترة غير عادية في حياتك ؟ أياماً مقدسة شمّرت فيها ببقطة روحية تدعوك أن تذوق وتظفر ما أطيب الرب ؟ هل احترت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الحسد ؟

**ليس الصوم هو تغيير طعام بطعام .**

وليس هو امتناع فترة معينة عن الطعام ... كل هذه مجرد وسائل ، ولكنها ليست هي جوهر الصوم . فجوهر الصوم هو انطلاق الروح من مطالب هذا الحسد ، لكي يسمو الحسد معها ، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة ، متجهين معاً في اتجاه واحد هو محبة الله ، والتمتع بمشرته . هذا هو الصوم المقدس ، أي المخصص لله .

ثلاثة أشياء لا بد أن تخصصها لله في صومك ، إن أردت أن تقدس هذا الصوم

الله .

**في الصوم تخصص القلب والفكر والإرادة لله .**

فلا يكون كل صومك هو انشغال بالأكل والشرب . إنما امتناعك عن الأكل

والشرب ، وضبطك لنفسك فيما تأكل وتشرب ، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف  
تقوى ، ولا تكون قاصرة على موضوع الطعام فحسب ، وإنما إرادتك التي نجحت في  
السيطرة على الطعام ، تقدم ذاتها لله في كل شيء .

فلا تريد إلا ما يريد الله ...

وهذه هي الحكمة من الصوم . أن منع النفس عن الأكل ، يمتد إلى أن يصير  
منعاً عاماً عن كل ما يعصب الله ... فلا يمكن أن تمنع نفسك عن الأطعمة  
الحيوانية ، أو عن الأكل عموماً ، وتبقى بلا ضابط في خطايا معينة ! إنما في صومك  
قدم إرادتك لله في كل تصرفاتك وقل له « لتكن لا إرادتي بل إرادتك » .

إن بحث إذن أين تشرد إرادتك بعيداً عن الله .

وركّز على هذه النقطة بالذات لكي تنجح فيها ، وتقدم لله إرادة صالحة ترصيه .  
وهذا التدريب الذي تسلك فيه أثناء الصوم ، سوف يصحبك بعده أيضاً . لأنه من  
غير المحقول أن تصبط نفسك في البعد عن خطايا معينة أثناء الصوم ، ثم تبيع هذا  
الأمر لنفسك عندما ينتهي الصوم ! وإلا فما الذي تكون قد استعدته من صومك ؟!  
إحرص أن يكون الصوم قد غيّر فيك شيئاً .

لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام ، إنما تغيير الحياة إلى أفضل ... تغيير  
التفاصيل التي فيك ، والصفات التي نَحسها في علاقتك مع الله والناس . لأنه ماذا  
تستفيد إن قهرت نفسك خلال خمسة وحسين يوماً في الصوم الكبير ، وخرجت من  
الصوم كما كنت تماماً قبله ، دون أن تكون علاقة حب مع الله ، وعلاقة ثبات  
فيه ؟!

تأمل كم صوماً مر عليك ، وأنت كما أنت !

كم هي الأصوام التي صمتها ، مد أن عرفت الله حق الآن ؟ كم سنة مرت  
عليك ، وكل سنة عدد من الأصوام ، مع أربعاء وجمعة في كل أسبوع . تأمل لو  
كنت في كل صوم منها تجمع إرادتك ، ولو في الانتصار على نقطة ضعف معينة ،  
حتى تصطلح مع الله فيها وتذوق حلاوة مشيئته ... ترى لو سنكت هكذا ، كم كنت  
ترى حصاد حياتك وعبيراً في الروحانيات ، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتعمق ...

لا تأخذ من الصوم شكلياته ، بل أدخل إلى العمق .

فليس الصوم مجرد شكليات ورسميات ، ولا هو مجرد مروض أو طقوس ، إنما هو

نعمة أعطيت لنا من الله ، وطمئنت الكنيسة لخبرنا الروحي . لأجل تشييط أرواحنا ، وتذكيرنا بالثالية التي ينبغي أن نعيش فيها ، وتدريباً على « القداسة التي بدوها لا يعاين أحد الرب » (عب ١٢: ١٤) .

الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية .

يحتاج إلى تدبير روحي من نوع خاص ، متق مع قدسيتها . حالاً يبدأ الصوم بشعر أننا دخلنا في حياة لها سموها ، وفي أيام غير عادية نتدرب فيها على حياة الكمال . ولذلك لا يجوز أن نمر عليها شأنها كباقي الأيام ... إنها صفحة جديدة في علاقتنا مع الله ، ندخلها بشعور جديد وبروح جديدة ...

حقاً إن كل أيام حياتنا يسمى أن تكون مقدسة . ولكن فترة الصوم هي أيام مقدسة غير عادية . وإن سلكنا فيها حساً ، نصل إلى قدسية الحياة كلها ... إنها فترة نتفرغ فيها لله على قدر إمكاننا ، ونعمق علاقتنا به .

هل سمعتم عن الصوم الذي يخرج الشياطين ؟

وكيف قال الرب عن الشياطين « هذا الحس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ : ٢١) . فأى صوم هذا الذي لا تستطيع الشياطين أن تحتمله فتخرج ؟ . أهو مجرد الامتناع عن الطعام ؟ كلا بلا شك . بل إنها العلاقة القوية التي تربط الصائم بالله ، هذه التي لا يحتملها الشيطان ... الدالة التي بين الإنسان والله ، دالة الحب ووصلة الروح التي حرم منها الشيطان ، ما أن يراها حتى يثمب ويذهب ... القلب المنتصق بالله في الصوم ، هذا يراه الشيطان فيهرب .

فهل قلبك منتصق بالله في الصوم ؟

هل تعطيه قلبك كما تعطيه إرادتك ؟ وهل تشعر بحبه أثناء الصوم ؟ وهل هذا الحب طامع واضح في صلواتك وتأملاتك أثناء الصوم ؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك ، ولم تعد تهتم بشيء من هذا ؟

وكأنك تقول لجسدك أثناء صومك :

أنا لست متفرعاً لك الآن . أكلت أو لم تأكل ، هذا موضوع لم يعد يشغلي أو يهمني ... « لكل شيء تحت السموات وقت » وليس هذا هو وقتك ... أنا الآن مشغول بميل روحي مع الله . ففعال اشترك معاً ، إن أردت أن يكون لك كيان في هذا الصوم . أما الطعام فليس الآن محاله . طعامي الآن هو كل كلمة تخرج من فم الله .

هذه هي مشاعر من يقول في صومه مع القديس يوحنا الرائي :

كنت في الروح في يوم الرب ( رؤ ١ : ١٠ ) .

ولا شك أن يوم الصوم هو يوم للرب . فهل أنت « في الروح » أثناء صومك ؟ هل نسيت حسدك تماماً بكل ماله من رعبات ومطالب واحتياجات ، وفصحت أن تحيا في الروح خلال فترة الصوم ؟ ليس للحسد عندك سوى الضرورات التي لا قيام له بدونها... وكأنك تقول مع بولس الرسول « في الحسد أم خارج الجسد ، لست أعلم . الله يعلم » ( ٢ كور ١٢ : ٣ ) .

هل يكون فكرك مشغلاً بالله في صومك ؟

في أثناء القداس الإلهي ينادي الأب الكاهن قائلاً « أيس هي عقولكم » ؟ ويجيب الشعب « هي عند الرب » . وأنا أريد أن أسأل نفس السؤال أثناء الصوم « أيس هي عقولكم » ؟ أتستطيع أن تحب « هي عند الرب » ؟ أليس الصوم فترة مقدسة لله ، مخصصة له ، يجب فيها أن ينشغل الفكر بالله وحده ؟ إفحص يا أخي نفسك ، وابحث عن أفكارك أيس هي أثناء الصوم .

هل مشاغل الدنيا تملأ فكرك أثناء الصوم ؟

فأنت في دوامة العمل ، وفي دوامة الأخبار ، وفي دوامة الأحاديث مع الناس ، لا تجد وقتاً لله تعطيه فيه فكرك ! وربما تصوم حتى الغروب ، وفكرك ليس مع الله ، قد أرهقه الجولان في الأرض والتمشي فيها... ! وربما تفكر في التافهات ، وتتكلم عن التافهات ، والله ليس على فكرك ، لا تذكره إلا حيناً تجلس لتأكل ، فتصل قبل الأكل ، وتذكر الله ، وتذكر أنك كنت صائماً ! هل هذا صوم روحي يريح ضميرك ؟ ليتك إذن تذكر قول داود النبي :

جعلت الرب أمامي في كل حين .

هو أمامي في كل عمل أعمله ، وفي كل كلمة أقولها . إنه شاهد على كل شيء . وأيضاً جعلته أمامي لأنه هدى الذي لا أريد أن أتحوّل عنه لحظة واحدة . وهو أمامي لأنني من أجله وحده أصوم... أصوم لكي لا أنشغل عنه بل أجعله أمامي كل حين...

إن كنت في الأيام العادية ، ينبغي أن تضع الله أمامك في كل حين ، فكم بالأكثر في فترات الصوم التي هي مخصصة لله ومقدسة له ؟

إن كان الله ليس على فكرك ، فلست صائماً .

يوم الصوم الذى لا تفكر فيه فى الله ، اشطبه من أيام صومك ، إنه لا يمكن أن يدخل تحت عنوان « قنسوا صوماً » ...

ولكن لعل البعض يسأل : كيف يمكن تنفيذ هذا الأمر ، وأنا أعيش فى العالم ، ول مسئوليات كثيرة يسئ أن أفكر فيها ؟  
إذن إحفظ التوازن ، وأمامك ثلاث قواعد :

١ - لا تجعل مسئولياتك تظنى ، بحيث تستقطب كل أفكارك ، ولا تبقى فى دهك موضعاً لله ... إجعل لمسئولياتك حدوداً ، واعط لربك مجالاً .

٢ - كل فكر لا يرضى الله إبعده عنك ، فهو لا يتفق مع المجال القدسي الذى تعيش فيه . وكما يقول القديس بولس الرسول « مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح » ( ٢ كو ١٠ : ٥ ) . لذلك لا ننسى صومك بفكر خاطئ . فالفكر الذى يطيع المسيح استبقه معك ، والذى لا يطيع اطرده عنك .

٣ - إشرك الله معك فى أفكارك ، وفى أهداف أفكارك . وقل :

أما من أجل الله أفكر فى هذا الموضوع .

أنت تفكر فى مسئولياتك . حساً تفعل . ولكن لا تجعلها متصلة عن الله . الله هو الذى أعطاك هذه المسئوليات . وأنت من أحله تفكر فيها . ولا يكون فكرك فيها منفصلاً عن الله ... من أجل الله تفكر فى شئون عملك . ومن أحله تفكر فى دروسك ومذاكرتك . ومن أجله تفكر فى خدمتك وفى مسئولياتك العائلية . شرط أن هذا التفكير كله لا يبعدك عن الله الذى هو الأصل والأساس . ففكر فى مسئولياتك . وقل للرب أثناء ذلك :

إشترك فى العمل مع عبيدك .

طالب مثلاً يذاكر أثناء الصيام . والله يشترك معه . هو يذاكر ، والله يعطيه العلم ، ويثبت المعلومات فى ذهنه وفى ذاكرته . وهذا التلميذ يقول للرب « أنا يارب لا أستطيع أن أفهم من ذاتي . أنت تجلس معي وتفهمي ، وأشكرك بعد ذلك لأنك كنت معي ... وأنا أذاكر يارب ، ليس من أجل العلم ، ولا من أجل مستقبلي ، إنما من أجلك أنت ، لكي يعرف الكل أن أولادك مباحون ، وأن كل عمل يقومون به يكونون أمناء فيه ، ويكون الرب معهم ويأخذ بيدهم ، فيحبك الناس بسببهم - » .



تقول الله : من أجلك آكل ، ومن أجلك أصوم .

من أجلك آكل ، لكي آخذ قوة أقب بها في الصلاة ، وأسهر بها في التأمل ،  
وأخدم بها أولادك ، وبأخذ بها الناس فكرة أن أولادك أمناء في عملهم .

وأنا أصوم ، لكي يمكن لروحي أن تلتصق بك دون عائق من الجسد .

هكذا تكون في الصوم مع الله في كل عمل تعمله .

وتدخل في شركة مع المسيح الذي صام .

تشارك معه في الصوم ، على قدر ما تستطيع طبيعتك الضعيفة أن تتحمل . هو  
صام عنك ، فعلى الأقل تصوم عن نفسك . وهو قد رفض هذا الخبز المادي ، وأنت  
تشارك معه في رفض هذا الطعام النائد . وهو كان يتعذى بحبه للآب وعشرته معه ،  
وأنت أيضاً تكون كذلك . وهو انتصر على الشيطان أثناء صومه ، وأنت تطلب إليه  
أن يقودك في موكب نصرته ...

وهذا يكون الصوم فترة غذاء روحي لك .

أحظر ما يتعب النفس في الصوم ، أن يكون الجسد لا يتغذى ، والروح أيضاً لا  
تتعذى . وهذا الوضع يجعل الصوم فترة حرمان أو تعذيب ، وليس هذا هو المعنى  
الروحي للصوم . بل إن هذا الحرمان يعطى صورة قائمة للصوم ، إذ يقتصر على  
حرمان الجسد (سلياً) ويترك غذاء الروح من الناحية الإيجابية .

**وإذ الغذاء الروح معروف وهو :**

الصلاة ، والتأمل ، وقراءة الكتاب المقدس ، وكل القراءات الروحية كأقوال  
الآباء وسير القديسين ، والألحان والتسابيح ، والاجتماعات والأحاديث الروحية ،  
والمطانيات ، ... وما أشبه .

وإذ الغذاء الروح يشمل أيضاً المشاعر الروحية ، ومحبة الله التي تتعذى بها الروح ،  
وكل أخبار الأبدية ...

**والروح إذا تغذت ، تستطيع أن تحمل الجسد .**

وهذا براء واضحاً جداً في أسبوع الآلام ، إذ تكون درجة السك فيه شديدة ،  
وفترة الإنقطاع طويلة . ولكن الجسد يحتمل دون تعب ، بسبب الغذاء التي تأخذ  
الروح خلال هذا الأسبوع من ذكريات آلام المسيح ، ومن القراءات والألحان  
والطقوس الخاصة بالصحفة ، وتركيز العقل في الرب وآلامه ...

وكثيراً ما يقرأ الإنسان ، ويشبع بالقراءة ولذتها ، ويحين موعد الطعام ، فلا يجد رغبة في الأكل ، بل كل رغبته أن يكمل القراءة . لأن الروح تغلت فحملت الجسد فلم يشعر بجوع ...

إذن اعط الروح غذاءها أثناء الصوم . وكن واثقاً إن عداء الروح سيعطى الجسد قوة يحتمل بها الصوم . كما أن صوم الجسد يعطى عمل الروح قوة إذ يكون عملاً روحياً متمزجاً بزهد الجسد وزهد الفكر . ولذلك نجد :

**صلوات الصوم أعمق ، وقداصات الصوم أعمق .**

هى صلوات خارجة من جسد صائم قد أسلم قيادته للروح . وهى صلوات خارجة من قلب صائم عن الماديات ، ومن روح صائمه عن كل شهوة عالمية . لذلك تكون صلاة قوية . كصلوات الليل ونصف الليل التى يصحبها الإنسان بجسد خفيف بعيد عن الأكل .

آباؤنا فى أصوامهم كانوا يهتمون بعمل الروح . فإدا عن أكلهم ؟

**كانوا أيضاً فى تناول الطعام يهتمون بعمل الروح .**

وذلك أنهم كانوا يكفون واحداً منهم يقرأ لهم شيئاً من سبر القديسين وأقوال الآباء أثناء تناولهم للطعام ، حتى لا يشغلون بالأكل المادى ولا يتفرغون له ، وحتى يكون لهم غذاؤهم الروحى أيضاً أثناء تناولهم عداء الجسد . وهكذا تعودوا عدم التفرغ لعمل الجسد ، وتعودوا سيطرة الروح على كل عمل من أعمال الجسد .

هناك وصايا تأمر بالصوم . ولكن آباءنا لم يصوموا بسب الأمر .

**لم يصوموا طاعة للوصية ، وإنما محبة للوصية .**

انطاعة درجة المبتدئين . ولكن الحب هو درجة الناصحين والكاملين .

وآباؤنا لم يكس الصوم بالسبة إليهم أمراً ولا فرصاً ولا طقساً ، بما كان لذة روحية ، وحدوا فيها شعباً روحياً ، ووجدوا فيها راحة نفوسهم وأحسادهم .

**وفى الصوم لم يقف آباؤنا عند حدود طاعة الوصية ،**

**وإنما دخلوا فى روحانية الوصية ...**

وروحانية الوصية الخاصة بالصوم هو الخبرنا ، ولولا ذلك ما أمرنا الله بالصوم . وبالإضافة إلى ما قلناه ، سشرح هذا الأمر بالتفصيل عشية الرب فى الفصل المقبل الخاص (بالمصائل المصاحبة للصوم) .

أما الآن فستحدث عن أقدم أصوام السنة وهو الصوم الكبير .

## الصوم الكبير

XXXXXXXXXXXX

الصوم الكبير عبارة عن ثلاثة أصوام :  
الأربعين المقدسة في الوسط .

يسبقها أسبوع إما أن نسميه أسبوعاً تمهيدياً للأربعين المقدسة ، أو تعويضياً عن أيام السبت التي لا يجوز فيها الإنقطاع عن الطعام .  
يعقب ذلك أسبوع الآلام . وكان في بداية العصر الرسول صوماً قائماً بذاته غير مرتبط بالصوم الكبير .

والصوم الكبير أقدس أصوام السنة .

وأيامه هي أقدس أيام السنة ، ويمكن أن نقول عنه إنه صوم سيدى ، لأن سيدنا يسوع المسيح قد صامه . وهو صوم من الدرجة الأولى ، إن قسمت أصوام الكنيسة إلى درجات .

هو فترة تخزين وروحى للعام كله .

عالمى لا يستفيد روحياً من الصوم الكبير ، من الصعب أن يستفيد من أيام أخرى أقل روحانية . والذي يقضى أيام الصوم الكبير باستهانة ، من الصعب عليه أن يوفق في باقي أيام السنة .

حاول أن تستفيد من هذا الصوم في أحابه وقراءاته وطقوسه وروحياته الخاصة وقدايماته التي تقام بعد الظهر .

كان الآباء يتحذرون الصوم الكبير مجالاً للوعظ .

لأن الناس يكوون خلال هذه حالة روحية مستعدة لقبول الكلمة . حقاً إن الوعظ مرتب في كل أيام السنة . ولكن عطائ الصوم الكبير لها عمق أكثر . وهكذا فإن كثيراً من كتب القديس يوحنا ذهبي الفم ، كانت عظات له ألقاها في الصوم الكبير ، وكذلك كثير من كتب القديس أوغسطينوس . بل إن الكنيسة كانت تجعل أيام الصوم الكبير فترة لإعداد المقبلين للإيمان .

فتعدهم بالوعظ في الصوم الكبير ليتقبلوا نعمة المعمودية .

فكانت تقدم فصول للموعوظين خلال هذا الصوم تلقى فيها عليهم عظات لتعليمهم قواعد الإيمان وتثبيتهم فيها . وهكذا يبالون العباد في يوم أحد التناصير ، لكي يعيدوا

مع المؤمنين الأحد التالى أحد الشعانين ويشاركون معهم فى صلوات البسطة وأفراح عيد القيامة .

ومن أمثلة ذلك عظات القديس كيرلس الأورشليمى لإعداد الموعوظين للإيمان ، بشرحه لهم قانون الإيمان فى أيام الصوم الكبير .

ولاهتمام الكنيسة بالصوم الكبير جعلت له طقساً خاصاً .

فيه ألحان خاصة ، وفترة إنقطاع أكبر . وله قراءات خاصة ، ومردات خاصة ، وطقس خاص فى رفع بحور باكر ، ومطانيات خاصة فى القداس قبل تحليل الخدام نقول فيها ( اكلسيومين تاغوناطا ) .

ولهذا يوجد للصوم الكبير قطارس خاص . كما أنه تقرأ فيه قراءات من العهد القديم . وهكذا يكون له جو روحى خاص .

وقد جعلت الكنيسة له أسبوعاً تمهيدياً يسبقه .

حتى لا يدخل الناس إلى الأربعين المقدسة مباشرة بدون استعداد . وإنا هذا الأسبوع السابق ، يمهّد الناس للدخول فى هذا الصوم المقدس ، ولأن نفس الوقت يعرض عن إفتارنا فى السيوت التى لا يجوز الإنقطاع فيها .

بل الكنيسة مهدت له أيضاً بصوم يوان .

فصوم يوان ، أو صوم نينوى يسبق الصوم الكبير بأسبوعين ، ويكون نفس الطقس تقريباً ونفس الألحان ، حتى يتبّه الناس لقدم الصوم الكبير ويستعدون له بالثوبة التى هى جوهر صوم نينوى .

وكما اهتمت الكنيسة بإعداد أولادها للصوم الكبير ، هكذا يتبهى علينا نحن أيضاً أن نلاقيه بنفس الاهتمام .

وإن كان السيد المسيح قد صام هذا الصوم هما ، وهو من غير حاجة إلى الصوم ، فكيف يتبهى أن تصوم نحن من أنفسنا ، ونحن فى عيس الحاجة إلى الصوم ، لكنى نكمل كل بر ، كما فعل المسيح .

ومن اهتمام الكنيسة بهذا الصوم أنها أسمته الصوم الكبير .

فهو الصوم الكبير فى مدته ، والكبير فى قدسيته .

إنه أكبر الأصوام فى مدته التى هى خمسة وخمسون يوماً . وهو أكبرها فى قدسيته ، لأنه صوم المسيح له المجد مع تذكارات آلامه المقدسة .

## لذلك فالخطية في الصوم الكبير أكثر بشاعة .

حقاً إن الخطية هي الخطية . ولكنها أكثر بشاعة في الصوم الكبير مما في باقي الأيام العادية . لأن الذي يخطئ في الصوم عموماً ، وفي الصوم الكبير خصوصاً ، هو في الواقع يرتكب خطية مزدوجة : بشاعة الخطية ذاتها ، يضاف إليها الإستهانة بقدسية هذه الأيام . إذن هما خطيتان وليس واحدة .

والإستهانة بقدسية الأيام ، دليل على قساوة القلب .

فالقلب الذي لا يتأثر بروحانية هذه الأيام المقدسة ، لا شك أنه من الناحية الروحية قلب قاس . والذي يخطئ في الصوم ، يطبق عليه قول السيد المسيح « إن كان النور الذي فيك ظلاماً ، فالظلام كم يكون » ( مت ٦ : ٢٣ ) . أي إن كانت هذه الأيام المقدسة المنيرة فترة للظلام ، فالأيام العادية كم تكون ؟ !

وقد اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير .

حياتهم كلها كانت صوماً . ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسية خاصة في الأجيال الأولى ، حيث كانوا يرحلون من الأديرة في الأربعين المقدسة ويتوحدون في الجبال . ولعلنا نجد مثلاً هذا في قصة القديس زوسيا القس ولقائه بالقديسة مريم القبطية الثانية .

وهكذا كان أيضاً نمس الإهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين ، وفي كثير من أديرة ثيوبيا .

فلهم عن أيضاً بهذه الأيام المقدسة .

إن كما لا نستطيع أن نطوى الأيام صوماً كما كان يفعل السيد المسيح له المجد ، فعل الأقل فلسلك بالرهدة الممكن ، وبالنسك الذي نستطيع أن نحتمله .

وإن كما لا نستطيع أن نشتر الشيطان ونهرمه بقوة كما فعل الرب ، فعل الأقل فلنستمد لمقاومته . ولذكر ما قاله القديس بولس الرسول في رسالته إلى العبرانيين معاتباً « لم تقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية » ( عب ١٢ : ٤ ) .

معروض إذن أن يجاهد الإنسان حتى الدم في مقاومة الخطية .

إن كانت ثلاثة أيام صامتة استير وشعبها ، كان لها مصورها القوي ، فكم بالأولى خمسة وحمسون يوماً يصومها الشعب كله في تصرع أمام الله ...

هنا وأقول لأنفسنا في عتاب :

كم صوم كبير مَرَّ علينا في حياتنا ، بكل ما في الصوم الكبير من روحيات ؟ لو  
كنا نحبي مائدة روحية في كل صوم ، لما حصد هذه السيى كلها في أصوامها  
الكبيرة التى صمّاها ، وى باقى الأصوام الأخرى أيضاً ؟  
إن المسألة تحتاج إلى جدية فى الصوم ، وإلى روحانية فى الصوم ، ولا تأخذ الأمر  
فى روتينية أو بلا مبالاة .

انتظر كتاباً جديداً :

## تأملات فى أسبوع الآلام

■ ■ قدمنا لك من قبل أربعة كتب عن الآلام هى :

- ١ - تسبحة البصحة .
- ٢ - كلمات المسيح على الصليب .
- ٣ - خميس العهد .
- ٤ - الجمعة الكبيرة .

■ ■ وسنقدم لك فى الأسابيع المقبلة إن شاء الله :

- ٥ - تأملات فى أسبوع الآلام .
- ٦ - الأيام الأولى من البصحة .

## فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم

الصوم مصحوب بفضائل  
التوبة  
الصلاة والعمل الروحي  
التدلل والإسحاق  
ضبط النفس والإرادة  
الزهد والبك  
الإعتكاف  
الصدقة

## الصوم مصحوب بفضائل

إن الذين يصومون ولا يستفيدون من صومهم ، لا بد أنهم صاموا بطريقة خاطئة ، فالعيب لم يكن في الصوم ، وإنما كان في الطريقة . وهؤلاء إما أنهم صاموا بطريقة جسدية ، ولم يهتموا بالفوائد المصاحبة للصوم . أو إهم اتخذوا الصوم غاية في ذاتها ، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلى غاية . والغاية هي إعطاء الفرصة للروح .

### إن الصوم هو فترة روحيات مركزة .

فترة حب لله ، والتصال به . وسبب هذا الحب ارتفاع الصائم عن مستوى الجسد والجسدانيات . هو ارتفاع عن الأرضيات ليتذوق الإنسان لسمائيات . إنه فترة مشاعر مقدسة نحو الله . على الأقل فيها الشعور بالوجود مع الله والدلة معه . وهو فترة جهاد روحي : جهاد مع النفس ، ومع الله ، وجهاد ضد الشيطان .

### أيام الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تحرير .

فن عمق الروحيات التي يحصل عليها في الصوم ، يأخذ الصائم طاقة روحية تسد في أيام الإفطار . فالذي يكون آمياً لروحياته في الصوم الكبير مثلاً ، يحصل على تحرير روحي بقبوله أيام الخمسين المقدسة حيث لا صوم ولا مطايبات ... ولكي يكون صوم الإنسان روحياً ، عليه بالملاحظات الآتية

### ١ - يكون الصوم روحانياً في هدفه ودوافعه :

لا يكون اضطراراً ، أو لكسب المديح ، أو بسبب عادة . إنما يصوم لأجل محبة الله ، إرتفاعاً عن الماديات والجسدانيات لتأخذ الروح فرصها

### ٢ - يكون الصوم فترة للتوبة وبقاوة القلب :

يحرص فيه الصائم على حياة مقدسة مقبولة أمام الله . فهو الإعتراف وتبكيته النفس ، وفيها التناول من الأسرار المقدسة ...

### ٣ - يكون الصوم فترة عداء روحي ببرنامح روحي قوي :

ويهتم فيه بكل الوسائط الروحية . ولا يركز حول أمور جسد في الصوم ، وإنما على أمور الروح . واصماً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الطعام الصيامي ، وإنما قدسية أيام الصوم وما يليق بها ، لكي تقوى روحه فيها ...



الصوم يوصل إلى قوة الروح . وقوة الروح تساعد على الصوم .

وفي الصوم فضائل يرتبط بعضها ببعض الآخر .

الصوم يساعد على السهر لخدمة الجسد . والسهر يساعد على القراءة والصلاة ، والقراءة الروحية أيضاً تساعد على الصلاة . والعمل الروحي في مجموعه يحفظ الإنسان الروحي ساهراً . القراءة مصدر للتأمل ، والتأمل يقوى الصلاة . والصلاة أيضاً مصدر للتأمل ...

والصوم يرتبط بالمطانيات . والمطانيات تساعد على التواضع وإسحاق القلب . كما أن إسحاق الجسد بالصوم يوصل إلى إسحاق الروح .

كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بفرض الصوم .

فهناك صوم عرضه الاستعداد لخدمة ، كصوم الرسل . وصوم عرضه التوبة ، كصوم يسوى . وصوم عرضه إيقاظ الشعب ، كصوم استير... وهناك من يصوم لأجل غيره ، وفي ذلك حب وبدل ومشاركة . وكلها أصوام ممزوجة بفضائل خاصة .

سيتنا نتذكر في صومنا أن السيد المسيح صام وهو ممتلئ بالروح . أما نحن فعلى الأقل فنصوم لكي نمتلئ بالروح .

## الصوم تصحبه التوبة

الصوم أيام مقدسة ، يجباها الإنسان في قداسة .

لا بد أن يكون فيها العكر مقدساً ، والقلب مقدساً ، والجسد أيضاً مقدساً . الصوم فترة نريد فيها أن تقترب إلى الله ، بينما الخطية تبعثك عنه . لذلك يجب أن تبعد عن الخطية بالتوبة ، لتستطيع الالتصاق بالله .

في الصوم ، يصوم الجسد عن الطعام ، وتصوم الروح عن كل شهوة أرضية ، وكل رغبة عابثة ، وتصوم عن الملاذ الخاصة بالجسد . وهكذا تقترب إلى الله بالتوبة . فاسأل نفسك : هل أنت كذلك ؟

بدون التوبة يرفض الله صومك ولا يقبله .

وهذا تكون لا رحمت سباء ولا أرضاً . وتكون قد عذبت نفسك بلا فائدة ... فإن أردت أن يقبل الله صومك ، راحع نفسك في كل خطاياك ، وارجع عنها ... لقد أعطانا الله درساً ، حينما تقدم لمعبدية التوبة قبل صومه . وكان ذلك رمزاً .

### خذ مثالا واضحا من صوم نينوى .

قال عنهم الكتاب في صومهم إهم رحعوا كل واحد من طريقه الرديئة وعن الغضب الذي في أيديهم (يون ٣ : ٨) . ولهذا السبب لم يشأ الرب أن يهلكهم « لما رأى أعمالهم إهم رحعوا عن طريقهم » رديئة » (يون ٣ : ١٠) . ولم يقل لما رأى مسوحهم وصومهم ، بل لما رأى توبتهم هذه التي كانت هي العصر لأساسي في صومهم .

### وفي سفر يوثيل يرى مثالا للتوبة المصاحبة للصوم .

حيث قال الرب لشعب على لسان نبيه « إرحعوا إلى بكل قلوبكم وبالصوم وببكاء والسج... مرقوا قلوبكم لا ثيابكم ، وارحموا إلى الرب بقلوبكم لأنه رؤوف... » (يوثيل ٢ : ١٢ ، ١٣) . واضح هنا أن الصوم مصحوب بالتوبة وببكاء . إذن ليس هو مجرد امتناع عن طعام... إنه مشاعر قلب من الداخل نحو الله .

### وفي صوم دانيال النبي ، قدم توبة الشعب كله .

لقد صام ، واعترف للرب قائلاً « أخطأنا وأثما ، وعمينا الشر وحدا عن وصاياك... لك يا سيد البر ، أما لنا فخرى الوحوه... يا سيد لنا خزي الوحوه ، لنوكنا ولرؤسائنا ولآبائنا ، لأننا أخطأنا إليك » (دا ٩ : ٥-٨) .

### إذن اصطلاح مع الله في صومك ...

لا تقل « إلى متى يارب تسألني ؟ إلى الانقضاء ؟ » ( مر ١٢ ) . بل الأخرى أن تقول « إلى متى يارب أسألك ؟ إلى الانقضاء ؟ حتى متى أحبت وجهي عنك » .

طهروا إذن نفوسكم وقدموها ، واستعدوا للماء هذه الأيام ، استعدوا بإسكان الله في قلوبكم ، وليس بمجرد الامتناع عن الطعام .  
إن كنت في خطية ، اصطليح مع الله . وبك كنت مصطوحاً معه ، عظمي محبتك له .

### وإن أنظلت الخطية في الصوم ، استمر في إبطاها بعده .

فليست التوبة فاصرة على الصوم معه ، بل هي سبق للصوم ، ويبدرب الإنسان عليها ، فيشق قلبه ، ويحفظ هذا الماء كمنهج حياة  
وفي ذلك كله ، أعدد نفسك للجهاد ضد الشيطان .

قال يشوع بن سيراخ « يا ابني إن تقدمت لخدمة ربك ، هيء نفسك لجميع التجارب » ..

إن الشيطان إذ يرى صومك وتوحيثك ، يحسد عملك الروحي ، فيحاربك ليعقدك ثمرة عملك ، ويلتصم الحيل لإسقاطك قائلاً لك « لن أتركك حتى تكمل كل بر » .. تذكر إذن قول القديس بطرس الرسول « قاوموه راسحين في الإيمان » ( ٢ بط ٥ : ٩ ) .

الصوم إذن فترة حروب روحية كما حدث للسيد له المهد ( مت ٤ ) . وهي أيضاً فترة إنتصار لمن يشترك مع المسيح في صومه .

### الصوم تصحبه الصلاة والعبادة

الصوم بدون صلاة يكون مجرد عمل جسدي .

وهكذا يفقد طابعه الروحي ويفقد فائدته الروحية ..

وليس الصوم هو الإكتفاء بمع الجسد عن الطعام ، فهذه ناحية سلبية . أما الناحية الإيجابية فتظهر في إعطاء الروح عداها .

الذين يصومون ، وليس في أصوامهم أي عمل روحي ، لا صلاة ، ولا تأمل ، ولا قراءات روحية ، ولا ألحان ولا ترانيل ، ولا مطايات ، هؤلاء تكون أصوامهم ثقلاً عليهم ، وبلا فائدة . ما الفرق بين هؤلاء وأصوام البوذيين والهندوس . وأين شركة الروح القدس في الصوم ؟!

الصوم فرصة للصلاة ، لأن صلاة واحدة تصلبها في صومك ، هي أعمق من مائة صلاة وأنت ممتلئ بالطعام وصوتك يهز الحبل !

الكنيسة تعلمنا باستمرار إرتباط الصلاة بالصوم .

وفي قسمة الصوم الكبير في القديس الإلهي تتكرر عبارة « بالصلاة والصوم » . والسيد المسيح ما تكلّم عن إخراج الشياطين ، قال « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » وهكذا قرن الصوم بالصلاة .

والأصوام المشهورة في الكتاب ، مرتبطة أيضاً بالصلاة .

في صوم محميا يقول « فلما سمعت هذا الكلام ، حبست وبكيت ، ونحت أياماً ، وصمت وصليت ... وقل « أيها الرب إله السماء ... لتكن أذنك مصغية وعيناك مفتوحتين ، لتسمع صلاة عبدك الذي يصل إليك الآن نهاراً وليلاً ... » ( يع ١ : ٤ -

٦). وبدأ يعترف بخطاياهم وخطايا الشعب، طالباً الرحمة وتدخل الرب...

وصوم عررا أيضاً كان مصحوباً بالصلاة ( عز ٨ : ٢١ ، ٢٣ ) .

ودانيال النبي كان صومه مصحوباً بالصلاة والصراع مع الله ، بقوله : « أمل أذنك يا إلهي واسمع . افتح عينيك وانظر حراسا والمدينة التي دعى إسمك عليها . لأنه ليس لأجل برنا نطرح تضرعاتنا أمام وجهك ، بل لأجل مراحك العظيمة . يا سيد إسمع ، يا سيد إعمر ، يا سيد أصغ واصمع . لا تؤخر من أجل نفسك يا إلهي ، لأن إسمك دعى على مدينتك وعلى شعبك » ( د ٩ : ١٨ ، ١٩ ) .

وصوم يسوى كانوا فيه « يصرحون إلى الله بشدة » ( يوح ٣ : ٨ ) .

فاصرخوا إلى الرب خلال صومكم ، وارفعوا إليه قلوباً مسحفة .

وثقروا إن الله يستجيب لصومكم وصراحكم ، ويستتر الرياح والأمواج ، فيهدأ البحر . حقاً ما أعشق الصلوات ، إن كانت في أيام مقدسة ، ومن قلوب متدلة أمام الله بالصوم ، ومشقية بالتوبة ، وكم وكم يكون عمقها إن كانت مصحوبة أيضاً بمقاصات وتناول ...

درب نفسك في الصوم على محبة الصلاة والصراع مع الله .

وقد كتبنا لك في الفصل الخامس مجموعة تدريبات عن الصلاة .

والمهم في صلاتك أن تعطى الله قلبك وفكرك .

ولا تحاول أن تربح صميرك بشكيات ، بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها وليست شاردة من القلب ، ثم تقول « أنا صمت وصليت » ! عارب يعاتب قائلاً « هذا الشعب يكرمني بشعنيته ، أما قلبه فباعد عني بعيداً » ( مر ٧ : ٦ ) . إن الصلاة صلبة ، عاشع أثاء صلاتك وصومك ، أمك في صلة مع الله . وإن كان تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب :

فهل فترة صومك خصصتها للصلاة وللعمل الروحي ؟

هل هي فترة صلاة وتأملات وقراءات روحية ، وتحرين روحي ، وتفرغ لله وعشرته ؟ وهل صلاتك فيها أصعاف صلواتك في الأيام العادية . وإن لم تخصص لها أكبر وقت لله ، فهل حصصت له مشاعرك وعواطفك ؟

إن الصوم المصحوب بعشرة الله ، يتحول إلى متعة روحية .

وفي هذه المتعة ، يحاول الصائم أن يكثر من صومه ، ويصبح الطعام ثقلاً عليه ، لأنه يرجعه إلى استعمال الحمد الذي استراح منه إلى حين طوال ساعات انقطاعه .

## الصوم مصحوب بالتدلل والبكاء

الصوم فترة تسحق فيها الروح أمام الله ، بالتوبة والدموع وانكسار القلب واتضاعه ، فتعرف الذات صغرها ، أنها تراب ورماد ، وتنحأ إلى القوة العليا .  
حيثما يسحق الجسد بالجوع ، تسحق الروح أيضاً .  
ويستجيب لها تنصع ، وتنحني النفس أمام الله حاشية ذليلة معترفة بخطاياها .  
وتدبل النفس بحس قلب الله وقلوب السمايين جميعاً .  
والإنسان في اتضاعه وشعوره بصغره ، يشعر أيضاً برهدة في كل شيء ، ولا يتعلق قلبه بأية شهوة ، فيكلم الله بعمق .

والكتاب المقدس يقدم أمثلة عديدة عن التدلل في الصوم :  
لأن الله لا يحتمل أن يرى مدلة أنسانيته أمامه . وما أكثر الأمثلة في سفر القضاة التي رأى فيها الله مدنة شعبه منزل وخلصهم ( قضاة ٢ ) ، « في كل ضيقهم تضايق ، وملاك حصرتهم خلصهم » ( أش ٦٣ : ٩ ) . بتذللتهم وانسحاقهم يتصعدون . وقريب هو الرب من المتصممين ، ومسحقو القلوب هو يخلصهم ..  
الصوم الذي أمر به يوثيل النبي ، مثال واضح .

قال « تسطقوا وبوحوا أيها الكهنة ... أدخلوا ، بيتوا بالمسوح يا خدام إلهي ... قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » ( يوثيل ١ : ١٣ ، ١٤ ) . « الآن - يقول الرب - إرحموا إني الرب إلهكم ... قدسوا صوماً نادوا باعتكاف ... ليخرج العريس من مخدعه ، والعروس من حجلتها . ليترك الكهنة خدام الرب بين الرواق والمدبح ، ويقولوا أشفق يا رب على شعبك ، ولا تسلم ميراثك لئلا ، حتى تحببهم الأمم مثلاً . لماذا يقولون من الشعوب : أين إلههم ؟ » ( يوثيل ٢ : ١٢ - ١٧ ) .

إننا نرى هنا صورة تفصيلية للصوم المتكامل .

الصوم ، ومعها التوبة ( الرجوع إلى الله ) ، ومعها الصلاة ، والتدلل والبكاء والبوح ، والبعد عن الحسدانيات ، ومعها أيضاً الاعتكاف والمسوح ... هذا هو الصوم في كل عاصره ، وليس هو مجرد الإمتناع عن الطعام .

مثال آخر ، هو صوم أهل فينوى .

صاموا ، حتى الأطفال والرضع ، لم يذوقوا ولم يأكلوا شيئاً . ولكنهم لم يكتفوا بهذا ، بل تدللوا أمام الله في المسوح والرماد . حتى الملك نفسه ، خلع تاجه وملأه

الملكية . ولم يجلس على عرشه ، بل جلس معهم على المسوح والرماد ... وصرخ الكل إلى الله بشدة (يون ٣) .

كذلك أيضاً صوم عميا ، وصوم عزرا

قال عمررا الكاتب والكاهن « ناديت هناك صوم على نهر أهوا ، لكي نتذل أمام إلهنا ، لنطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا ... عصما وطبعا ذلك من الله ، فاستجاب لنا (عز ٨ : ٢١ ، ٢٣) .

وكذلك عحميا أيضاً يقول : « تكبت وبحثت أياماً ، وصمت وصليت » (يع ١ : ٤) . هذا عن نفسه ، أما عن الشعب فيقول إهم : « اجتمعوا بالصوم ، وعليهم مسوح وتراب ، وانفصلوا عن الزخبات الخاطئة ، ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم . وأقاموا في مكاهم ، وقروا في شريعة الرب إلههم (يع ١ : ٩ - ٣) . أليس هذا أيضاً صوماً متكاملًا : بالصلاة ، والبكاء والنوح ، وقراءة الكتاب ، والتوبة والإعتراف ، والتذل في المسوح والتراب ... إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام ...

ونسف الوضع كان أيضاً صوم دانيال النبي .

يقول « فوجهت وجهي إلى الله السيد ، طالباً بالصلاة والتضرعات ، بالصوم والمسح والرماد . وصلتيت إلى الرب إلهي واعترفت ... أخطأنا وأثمتنا وعمدنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياك ... » (د ٩ : ٣ - ٥) .

وفي صوم آخر يقول « أنا دانيال . كنت مائتاً ثلاثة أسابيع أيام . لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ، ولم أدهن ... » (دا ١٠ : ٢ ، ٣) . إنها نفس عناصر الصوم التي وردت في الأصوام السابقة ...

حقاً ، هذا هو الصوم الذي قال عنه داود النبي :

« كان لباسي مسحاً . أدلت بالصوم نفسي » (مز ٣٥ : ١٧) .

ولا شك أن النوح يوقف كل شهوة للجسد ، ويبعد كل رغبة في الطعام . كما أنه بالإتضاع تفتح أبواب السماء .

### الصوم بصحبة الإعتكاف والصمت

لقد تكررت هذه العبارة مرتين في سفر يوشيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوشيل ١ : ١٤ ، ٢ : ١٥) .

نادوا باعتكاف ، لكي يهدوا وقتاً للعمل الروحي .

في الإعتكاف نصبت ، ولا تجدد من تكلمه ، فتكلم الله ولكن لا تعتكف مع الخطيئة ، أو مع طيشة الأفكار... وتعتكف أيضاً حتى لا يظهر صومك للناس ، بل لأبيك الذي يرى في إخفاء . والمعروف أن الصائم في مسكه وجوعه ، قد يكون في حالة من الضعف ، لا تساعد على ذلك مجهود ، فالاعتكاف بالنسبة إليه أليق . في صومه ، روحه مشغولة بالعمل الخوافي مع الله ، لذلك والكلام يعطيه عن الصلاة والمهذب والتأمر ، والمعاملات والريارات تصعب تمرغه لله ، وربما توقعه في أخطاء

السيد المسيح في صومه ، كان معتكفاً على الجبل .

في حلوة مع الله الأب ، وتفرغ للتأمل ...

وهكذا أيضاً كانت أصوام آباءنا في الرية ... أما أنت ، فعلى قدر إمكانيات يعتكف ... وإد صطبرت للحظة ، ليكن ذلك في حدود الضرورة ، وتخلص من الوقت الضائع ، ومن كل كلمة رائدة . وهذا يذكرنا بصوم آخر هو :

## صوم اللسان والفكر والقلب

قال مار اسحق « صوم اللسان خير من صوم الفم . وصوم القلب عن الشهوات خير من صوم الإثبات » أي خير من صوم اللسان ومن صوم الفم كليهما . كثيرون يهتمون فقط بصوم الفم عن طعام . وهؤلاء ونحهم الرب بقوله « ليس ما يدخل الفم يحسن الإنسان ، بل ما يخرج من الفم هذا يحسن الإنسان » (مت ١٥ : ١١) . وهكذا أربا أن بكلام الخطيئة محاسة . وأيضاً قال معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان إنه « يدس الجسد كله » (يع ٣ : ٦) . فهل لابد صائم مع صوم جسدك ؟ وهل قبض صائم عن الشهوات . إن القلب الصائم يستطيع أن يصوم اللسان معه .

لأنه « من فيض القلب يكثر الفم » (مت ١٢ : ٣٤) . وكما قال الرب أيضاً « وأما ما يخرج من الفم ، فمن القلب يصدر » (مت ١٥ : ١٨) . وكذلك لأن « الرجل الصالح من كثر قلبه الصالح يخرج الصلاح . والرجل الشرير من كثر قلبه الشرير يخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٥) . لذلك إن كان قلبك صائماً عن الخطيئة ، سيكون لسانك صائماً عن كل كلمة بطالة . والذى يصوم قلبه ، يمكنه أن يصوم جسده أيضاً .

إذن المهم هو صوم القلب والعكر عن كل رغبة خاطئة . أما صوم الجسد فهو أقل شيء . واحرص إذن في صومك أن تضبط لسانك ، وكما تمنع فك عن الطعام ، إمسك عن الكلام الرديء . وسيطر على أفكارك ، واصبط نفسك .

### الصوم يصحبه ضبط النفس

حيل أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة ، سواء أتت من داخلك أو من حروب الشياطين . فالذي يملك روحه خير ممن يملك مدينة (أم ١٦ : ٣٢) .  
إمسك إذن زمام ارادتك في يدك .

في صوم الجسد ، يشتهي جسدك أن يأكل . فتقول له لا . وتصح في كنية لا . هد الإرادة إحملها تشمل كل فكر ، وكل رغبة طالحة ، وكل تصرف خاطيء ، وكل شهوة للجسد . أما الذي يملك إرادته في الطعام فقط ، ويطلب من باقي شهواته ، فهو جسداني . والذي لا يستطيع أن يضبط نفسه في صوم الجسد ، وبالتالي سوف لا يستطيع أن يضبط نفسه في الأفكار والشهوات والتصرفات .  
أما ضبطك لشهواتك فدليل على الزهد ومحبة الله .

### قهر الجسد

تقول للجسد في الصوم : إرفع يدك عن الروح ، واطلقها من روائطك ، لتتمتع بالله . وأنت تصوم لكي تنك من رباطات الجسد . وشهوة الأكل هي إحدى هذه الرباطات . وهناك رباطات أخرى كالشهوات الجسدية .

وهكذا في الصوم ، يكون قهر الجسد أيضاً نابعاً عن العلاقات الروحية ، ولكن يكون ذلك مائماً (١ كو ٧ : ٥) . وكما يقول يوثيل النبي في الصوم « ليخرج العريس من حדרه ، والصروس من حملتها » (يوثيل ٢ : ١٦) . وكما قيل عن داريوس الملك ، لما ألقى دانيال في الحب إنه « مات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه » (دا ١٨ : ١٨) .

حتى مجرد زينة الجسد ... قال دانيال النبي في صومه « ولم أذهب » (دا ١٠ : ٣) . وقال عن شهوة الطعام « ولم أكل طعاماً شهياً » .  
قهر الجسد ليس هدفاً في ذاته ، بل وسيلة للروح .



إن ضبط الجسد لازم حتى لا يحرف فيبث الروح منه . وفي ذلك ما أخطر  
 قولا الرسول « تقع حصى وأستعده . حتى بعد ما كررت للآخرين لا أصير أنا  
 نفسى مرفوعة » ( ١٠ نو ٢١ ) . فحينما يكون الجسد معهوراً ، تمسك الروح بدفة  
 الموقف وبدير العسل . واحمد جسد لا يعاومها ، بل يشرك معها ويصنع لعبادتها .  
 ضبط بدن جسدك ، واعده عن كل لمتع وترهباب واشهوب ، بحكمة  
 ولا يكتفى فقط أن يصوم ، بل تنصير على شهوة الأكل .  
 وهذا يقودنا في الصوم إلى فضيلة أخرى هي الرهد .

## الرهد

قد يتمتع الإنسان عن الطعام ، ولكنه يشتهي . لذلك فليس السمو في الإمتناع  
 عن الطعام ، إنما في الزهد فيه .  
 الإرتفاع عن مستوى الأكل ، يوصل إلى الرهد فيه ، وإلى السك فيه ، وبالتالي  
 إلى ضيعة التجرد . ولكن ماذا إن لم نستطع أن تصل إلى الزهد والتجرد ؟  
 إن لم يمكنك التجرد والزهد ، فعلى الأقل أترك من أجل الله شيئاً .  
 كان المطوب من آدم وحواء ، أن يتركاً من أجل الله ثمرة واحدة من الثمار ،  
 والمعروف أن ترك الطعام أو نوع منه ، ليس إلا تدريباً لترك كل شيء لأجل الله ...  
 وأنت ماذا تريد في الصوم أن تترك لأجل الله ، لأجل محبته وحفظ وصاياه ؟  
 إن الله ليس محتاجاً إلى تركك شيئاً . ولكنك بهذا تدل على أن محبتك لله قد  
 صارت أعمق ، وقد صارت عملية . ومن أجل محبته أصبحت تضحي برغباتك .

## الصوم لصحبه الصدقة

فالدى يشمر في الصوم بالجوع ، يشفق على الجوعاين . وهذه الرحمة يقبل الله  
 صومه ، وكما قال « طوبى للرحماء فإنهم يرحمون » ( مت ٥ : ٧ ) . والكنيسة من  
 اهتمامها بالصدقة ، ترتل في الصوم الكبير تربية « طوبى للرحما على المساكين » .  
 ومن اهتمام الرب بالصدقة ، قال في نبوة اشعيا .  
 « ليس هذا صوماً أختاره : حل قيود الشر ... إطلاق المسحوقين أحراراً ...

أليس أن تكسر للحائض حبرك ، وأن تدخل المساكن الناهين إلى بيتك . إذا رأيت  
 عريانياً أن تكسوه ، وأن لا تتعاصى عن لحمك » ( أش ٥٨ : ٧ ) .  
 وفي عصر الشهداء والمعتقلين ، كانت الكنيسة تقول هذا تعليم :  
 إن لم تجد ما تعطيه هؤلاء ، فصم وقدم لهم طعامك .  
 أي أنت لا تصوم ، وتوفر الطعام لك . وإنما تصوم وتقدم للمساكين الطعام  
 الذي وفرته . ولهذا عتادت كثير من الكنائس في أيام الصوم ، أن تقيم موائد للمفراء  
 تسميها أعادي . ولكي لا يجرح المفراء إن أكلوا وحدهم ، يأكل الشعب كله معاً .

## الصوم تصعبه المطالبات

المطالبات هي السجود المتوالي ، مصحوناً بصلوات قصيرة .  
 والكنيسة تربط المطالبات بالصوم الإنقطاعي . فالأيام التي لا يجوز فيها الصوم  
 الإنقطاعي . مثل لأعياد والسيرت والآحاد والجماسين . لا تجوز فيها أيضاً المطالبات .  
 إن البطر الممتنة بالطعام ، لا تصلح معها المطالبات ، سواء من الناحية الروحية أو  
 الجسدية . لذلك يحس أن تكون المطالبات في الصباح المبكر ، أو في أي موعد أثناء  
 الإنقطاع قبل تناول الطعام .  
 يمكن أن تكون المطالبات نذلاً أمام الله .  
 أي أنه مع كل مطاية ، يكت الإنسان نفسه أمام الله عن خطية ما ، ويطلب  
 مغفرتها : أنا يارب أخطأت في كذا ، فاعمر لي . أنا محست هيكلك فاعمر لي . إعمر  
 لي أنا الكسلان ، أنا المتهاون ، أنا الذي ...  
 ويمكن أن تكون المطالبات مصحونة بصلوات شكر أو تسييح .  
 ويمكن القيام بتمهيد روحي قبل المطالبات .  
 كمحاسبة لنفس ، أو أية قراءة روحية تشعل الحرارة في القلب .

## تداریب أثناء الصوم

- ما هي هذه التداريب ؟
- تداريب خاصة بالصوم
- تداريب خاصة بالتوبة
- تداريب الاعتكاف والصمت
- تدريب مقاومة الوقت الضائع
- تداريب الانسحاق والتدلل
- تدريب الحفظ
- تداريب الصلاة
- تداريب وسائل روحية أخرى
- تداريب على فضائل معينة

## ما هي هذه التداريب ؟

مادام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى تنويع الروحاني ، إذن يليق أن يصنع أمامه بعض تداريب روحية ، لكي يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية . فما هي هذه التداريب ؟

تختلف التداريب الروحية من شخص إلى آخر . وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التداريب تشمل مقاومة نقاط ضعف معينة في حياة الصائم ، أو تشمل مسائل معينة تنقصه ، أو اشتياقات روحية تحول في قلبه .

وهكذا تختلف في الشخص الواحد حسب احتياجه . فما يحتاج إليه إنسان في وقت ، غير ما يحتاجه في وقت آخر . وذلك حسب حروبه من جهة ، وحسب درجة نموه من جهة أخرى . المهم أن توجد التداريب ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفاً خاصاً أمامه أثناء الصوم ، يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تميزه ، وحتى يخرج بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى المسائل العامة للصوم . وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة . وليضع كل إنسان ما يناسبه من تداريب أثناء صومه . وليكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكان .

### ١ - تداريب خاصة بالصوم

والعرض هنا أن يكون الصوم صوماً سليماً ، نامياً في نوعيته . ومنها تداريب خاصة بضبط النفس : وقد تشمل مع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتهيها . سواء كان ذلك منعاً كلياً طوال فترة الصوم ، أو منعاً جزئياً خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المانع عن طريق الإقلال من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات . وقد تشمل تداريب ضبط النفس : فترة الإنقطاع وتجهيدها والتخوف فيها . والبعض

يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد . فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع ، قد يتدرج الصائم أثناءها في درجة نسكه وانقطاعه عن الطعام . ويشمل ضبط النفس يوم الرماع ، ويوم العيد أيضاً ، فلا يكون الأكل فيها على مستوى التسبب بلا صابط . كذلك ضبط النفس يشمل أيضاً عنصر الجوع . وقد تكون التدريب خاصة بالفضائل المصاحبة للصوم . وهذا تشمل السواحي الروحية في الصوم كضبط النفس عموماً خارج نطاق الأكل ، والسيطرة على الجسد عموماً ، والإمساك عن كل شهواته الجسدية ، وكل الترفيات الخاصة بالخواص . وتدريب السهر ، وتدريب البعد عن الكاليات . وكذلك التدريب الخاصة بما في الصوم من تذلل وانسحاق أمام الله ، وما فيه أيضاً من زهد ، يتسع نطاقه بالتدريب .

## ..... ٢ - تدريب خاصة بالتوبة .....

لأن الصوم هو بلا شك حرة توبة . وتدريب التوبة كثيرة نذكر منها : التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المصوبة . وكل إنسان يعرف تماماً ما هي الخطية التي يضعف أمامها ، ويتكرر سقوطه فيها ، وتتكرر في غالبية اعترافاته . فليتحذ هذه الخطايا عمالاً للتدريب على تركها أثناء الصوم . وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً . وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما . مثل مدس التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين . أو المدس مشروباً معيناً ، أصبح عادة مهيمنة لا يستطيع تركها ، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً . أو الذي يصيح التمرج على التلفزيون عادة عنده تضعف وقته وتؤثر على قيامه بمسؤولياته . كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه .

وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإذانة . وهي من الخطايا المشهورة التي يقع فيها كثيرون . وربما تشمل التدريب مجموعة من خطايا اللسان تعود الإنسان السقوط فيها ، فيدرب نفسه في الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة .

**وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية .**

فمثلاً يذكر معه كلما وقع في خطية الرفرة بقول الكتاب « لأن غضب الإنسان لا يصنع برّاً لله » (يع ١ . ٢) . ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة في المواقف التي يحاربه العصب بها . ويكتب معه قائلاً ماذا أستفيد من صومي ، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع برّاً لله ؟!

أو إن كان واقعاً في أية خطية من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب « كل كلمة بظالة يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين » (مت ١٢ : ٣٦) . ويقول لنفسه في عتاب . ماذا أستفيد إن صمت صوماً فيه كل صبط النفس ، ثم لم أصب لسانى ، وقلت لأحى يا أحمق ، وأصبحت بدبك مستحقاً ل نار جهنم (مت ٥ : ٢٢) .

**وكلما تجوع ونشهى الأكل ، يكتب نفسك .**

وقل لها : حينما تتركين هذه الخطية ، سوف أسمح لك بالأكل . هوذا الكتاب يقول « إن الذى لا يعمل لا يأكل » (٢ نرس ٣ . ١٠) . وأنت لم تعملى عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله .

وَبِح نفسك وقل لها . ما فائدة امتناعى عن الأكل ، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التى تفصلنى عن الله ، ولا ينفى صومى كله .

**خذ نقطة الضعف التى قبلك ، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم .**

رُكِّز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص والتدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطية .

واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : بحبى يارب من هذه الخطية . أنا معترف بأنى ضعيف في هذه النقطة بالذات ، ولست أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . إرحم يارب صغى وعجزى . لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم ، قبل أنت تنتهى هذه الخطية من حياتى . إجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية ، وضعها أمامك ، لتتوبها باستمرار .

لتكن فترة الصوم هذه هى فترة صراع لك مع الله ، لتال منه قوة تنصر بها على خطاياك . درّب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع .

وقل : مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب ، فليته يخرج الشياطين  
التي تحاربني في خطايا ممية ، دائماً أضعف أمامها ... ليته يخرج مني خطاياي مادام  
هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

\*\*\*\*\*  
٣ - تداريب الإعتكاف والصمت  
\*\*\*\*\*

يقول الكتاب « قدسوا صوماً ، بادوا باعتكاف » ( يوثيل ١ : ١٤ ) . ضع  
هذه الآية أمامك ، ودرب نفسك على الاعتكاف .  
والمقصود بالاعتكاف ، أنه اعتكاف مع الله .

لأن هناك من يعتكفون في بيوتهم ، دون أي عمل روحي ، بل قد يعتكفون مع  
الراديو أو التلفزيون أو المجلات ، أو في أحاديث مع أهل البيت ... ! أو يعتكفون مع  
الأفكار الخاطئة ، ليس هذا هو الاعتكاف . إنما الاعتكاف يكون من أجل عمل  
روحي عمله في مهدك المعلق عليك مع الله .

تعتكف مع الكتاب ، مع سير القديسين ، مع المطالبات ، مع الصلاة .  
إن كان لك برنامج روحي ، ستحب الإعتكاف .

وإن استفدت عائدة روحية من اعتكافك ، مستمر في هذا الاعتكاف ، وتشعر  
أنه بركة لك من الله . لذلك اجلس إلى نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف  
لأجل تنفيذه . وحاول أن تستفي عن صداقاتك وترهياتك خلال هذه الفترة ، التي  
سيكون فيها الله هو صديقك الحقيقي . درّب نفسك أنك تستفي عن الحكايات  
والدردشة والكلام الذي لا يمد ، وحسب ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله .

وإن لم تستطع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل .  
إستخدم تداريب « بعض الأيام المغلقة » .

أي حدد لنفسك أماماً ممية لا تخرج منها من بيتك ، وتكون قد نظمت  
مشغولياتك ومسؤولياتك وزياراتك ، بحيث تعتكف في هذه الأيام المغلقة . ويمكن أن  
تبدأ بيوم واحد مطلق في الأسبوع ، ثم يومين ، ثم تسو أكثر ... ولكن ماذا تفعل إن لم  
تستطع أن تغلق على نفسك مع الله ؟

إن لم تستطعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم ،  
فعل الأقل أغلقوا أفواهكم عن الكلام الباطل .

فحديثاً مع الناس ، ما أسهل أن يعطل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الأكباء  
« الإنسان الكثير الكلام ، أعلم أنه هارح من الداخل » - أى فارغ من العمل  
الروحى داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات روحية ...

إن تدريب الخلوة والاعتكاف ، سيساعدكم على الصمت . والصمت  
سيخلصكم من أخطاء اللسان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلى ، عمل  
الروح ...

ولكن ماذا إذن ، إن كان الصائم لا يستطيع الاعتكاف الكامل ، ولا الأيام  
المطلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو :

### **تدريب مقاومة الوقت الضائع :**

هناك إنسان مشكلته الأولى صياح وقته وقته تافه فى عييه . يضع أوقاته دون  
أن يستفيد . هذه هى خطيته الأولى . ونتيجة لإساعة الوقت ، لا صلاة ، ولا قراءة ،  
ولا أى فكر روحى . ونتيجة لهذا أيضاً : العتور الروحى ، وربما الوقوع فى الخطية .  
هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرب نفسى على مقاومة الوقت  
الضائع ، وعلى الاستعادة من وقته . وكيف ذلك ؟

توفر الوقت الضائع فى الكلام مع الناس ، والوقت الضائع فى المقابلات  
والزيارات ، وفى المباحثات التى لا تميد ، والوقت الضائع فى قراءة الحرائد والمجلات  
والتعليق على ما فيها . وكذلك الضائع فى الاستماع إلى الراديو والتلفزيون ، وفى  
سائر الترفهات التى يمكن الإستعناء عنها ، وتحويل وقتها إلى عمل روحى مع الله .  
كل إنسان يصرف أيس يصيب وقته . ويعرف بالتالى كيف يمكن أن ينقذ هذا  
الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريباً لنا خلال الصوم بإذن  
الله ...

وهذا التدريب يساعدنا على تدريب آخر هو :

### **صوم اللسان ...**

قال مار اسحق « صوم اللسان خير من صوم الصم » . إن عرفت هذا درّب  
نفسك على الصمت على قدر إمكانك . وإن لم تستطع ، استخدم هذه التدريبات  
الثلاثة .



أ - عدم البدء بالحديث إلا لضرورة .

ب - الإجابات المختصرة .

ج - إشمل فكرك بعمل روحى ، يساعدك على الصمت .

\*\*\*\*\*

#### 4 - تداريب الإنسحاق والتذلل

\*\*\*\*\*

أيام الصوم هى أيام انسحاق وتذلل أمام الله ، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل نفسك إلى التراب والرماد . وذلك عن طريق التداريب الآتية :

أ - إبعاد عن محبة المديح ، وعن كلام الافتخار ومديح النفس .

ب - إستخدام كلام الإنسحاق فى صلواتك ، مثل ترديدك لمرور « يارب لا تيكثى بعصبك ، ولا تؤذبنى بسخطك » (مز ٦) .

ج - إد جمعت ، أو جلست لتأكل ، قل لنفسك « أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياى ، لأنى فعلت كذا وكذا... أنا لست أصوم عن قداسة ، وإنما عن مذلة داخل نفسى » .

الإنسان الذى وصل إلى الإنسحاق ، مهما وضعوا أمامه من مشتهيات ، لا يجد رغبة فى الأكل . وإن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولاً ، حينئذ يمكنك أن تأكل... وإن وجد نفسه ما يزال فى خطأ ، ييكث ذاته قائلاً : هل هذا هو صوم مقبول أمام الله ؟! هل هذا تقديس للصوم ؟!

د - أيام الصوم فرصة صالحة للاعتراف وتيكيت الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف ، وداخل نفسك .

إنها فترة صراحة مع النفس ، ومحاسبة للنفس ، وثوبخ وتأديب لها . إحرص فيها أن تحسب اللوم على ذاتك . واهرب من كل تبرير للنفس فى أية خطية ، مهما سهلت التبريرات .

هـ - أدخل فى تداريب الإفضاع ، وهى كثيرة جداً . ويود أن يقدم لك فى ذلك كتاباً خاصاً إن شاء الله .

\*\*\*\*\*

## ٥ - تداريب الحفظ

\*\*\*\*\*

يمكن أن تتحدد فترة الصوم محالاً أيضاً له : حفظ آيات ، وحفظ مرامير ، وحفظ فصول من الإنجيل ، وحفظ ألحان وتراتيل ...

أ - نحد مثلاً تدريباً لحفظ المطة على احبل . وتشمل ١١١ آية . لو أنك حفظت كل يوم ٣ آيات ، تنتهي منها في ٣٧ يوماً .

ب - إحفظ مثلاً قطع الأحبة ، وتشمل ٣٦ قطعة ( غير الستار ) ، فلو حفظت كل يوم قطعة ، يمكنك الإنتهاء منها في ٣٦ يوماً .

ج - إحفظ تحاليل الساعات ، وتشمل ٨ تحاليل . ويمكن أيضاً انقطع المشتركة في كل الصلوات مثل الثلاثة تقديسات ، وصلاة الشكر ، والمرور الخمسين ، وختم كل صلاة ، مع بعض القطع التي تصدر بها صلاة باكر أو صلاة النوم .

د - إحفظ ما يمكنك من مرامير الساعات ، ويمكن البدء مرامير قصيرة .

هـ - إحفظ آيات مختارة من الكتاب ، وحدا لو كانت بشواهدا . هو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات ، لأمكنك أن تحفظ في الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية في كل عام ...

و - يمكن أن تحفظ آيات تبدأ بالحروف الأبجدية ، بحيث تستخدمها متى تشاء . أو تحفظ آيات تشمل معاني معينة ، أو آيات على كل سر من أسرار الكنيسة ، أو آيات خاصة بقائد ، أو خاصة بكل قصبة من المصائل .

ز - يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصولاً مشهورة في الكتاب المقدس ، مثل ( ١ كو ١٣ ) الخاص بالهبة ، أو ( رو ١٢ ) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بمصائل عديدة ، وكذلك ( ١ تس ٥ : ١٢ - ٢٣ ) ، ( أف ٦ : ١٠ - ١٨ ) الخاص بالحروب الروحية ، و ( ١ - ٣ - ٧ - ١٤ ) ... وما يشه ذلك من العصور المختارة في الكتاب .

ح - ما تحفظه من آيات إتحدده محالاً لتأمل الروحى ، عداا لمك خلال الصوم . ويمكن أن تتخذ محالاً للتطبيق العملى .

ط - ما تحفظه من صلوات ورامير ، رددته باستمرار ، لكى تصيغه إلى صلواتك اليومية .

ى - كذلك ضع لك برنامجاً في حفظ الأحكام والتسابيح .  
وهكذا تحد أمامك جدولاً روحياً ، تشرف فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه  
لكى تستخدمه بما يفيدك .

\*\*\*\*\*  
**٦ - تداريب الصلاة**  
\*\*\*\*\*

إهتم في أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر على صلوات الأجدية  
أو الوضع العادى لك في الصلاة . وإنما نصح أمامك التداريب الآتية ، لتستخدمها  
حسب إمكانياتك :

**١ - تدريب الصلاة في الطريق :**

يمكن أن تكون سائراً في الطريق ، وقلبك مشغل مع الله ، إما بمزمور ، أو  
بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله ، كأن تقول له :  
يا رب اغفر لى ، لا تحسب على آثامى . إرحمى يا رب كعظيم رحمتك . نجنى  
يا رب من ضغاتي ، أعطى قوة . إجعلها يا رب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم .  
أعطى يا رب فترة أقصيا معك . أربط يا رب قلبى بك . إملأنى يا رب من محبتك .  
أعطى يا رب نعمة ، أعطى معونة . أعطى يا رب حياة مقدسة ، أعطى قلباً نقياً .  
إعسلى يا رب فأبيض أكثر من الثلج . يا رب نعى . يا رب نجى . إحطى من كل  
شر . إشتك في العمل ممي . كرحمتك يا رب ولا كخطاياى ...  
درب نفسك على أمثال هذه الصلوات ، وأنت في الطريق ، أو وأنت في طرق  
المواصلات . المهم أن تشغل قلبك بالله ... وهناك أيضاً :

**٢ - تدريب الصلاة وسط الناس :**

سواء كنت في اجتماع ، أو مع أصدقائك ، أو مع أفراد الأسرة ، أو وسط  
الناس في أى مكان ، إرفع قلبك إلى الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكناً ، وقيت  
يشتمل من الداخل ، في شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن  
يكون محراً لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحاني «سكت لسانك ، لكى يتكلم  
قلبك ...» .

**٣ - تدريب الصلاة أثناء العمل :**

العمل اليدوى يساعد كثيراً على امتزاجه بالصلاة ، كما كان آباؤنا في عمل

أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التي يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكرياً بحتاً ، بين الحين والآخر إرفع قلبك إلى الله ولو بصلاة قصيرة جداً كأن تقول : إشتقت إليك يارب . لا أريد أن أتغرب كثيراً عنك . إجعلني أعمل من أجلك . بارك كل ما أعمله . أحبك يارب من قنبي وأشتاق إليك . أسبح إسمك القدوس أثناء عمل . حلو إسمك ومبارك ، و أهواء قديسيك . أشكرك يارب من كل قلبي . كرس معي . إشتبك في العمل معي ... لا تجعل العمل يعصني عن الصلاة الدائمة بك . لا شيء يعصني عن محبة المسيح ..

#### ٤ - تدريب التأمل في الصلوات :

خذ صلوات المرامير مثلاً ، وبقاى صلوات الأجيبة ، مجالاً لتأملك الروحي . وهكذا عندما تصلبها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القداوس والتسبحة ، حتى يكون لها تأثيرها في قلبك عندما تسمعها .

#### ٥ - تدريب الإستمرار في الصلاة :

درب نفسك على أنه كلما تجد صلاتك قاربت على الإنتهاء ، حاول أن تطيلها بعض الوقت ، ولو دقيقتين . المهم أنك لا تسرع بالإنتهاء من الصلاة والإنصراف من حصرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جداً . ثم استأذن الرب واختم صلاتك .

#### ٦ - تدريب نقاوة الصلاة وروحانيتها :

وهي تدريب كثيرة جداً . منها الصلاة بفهم ، وبعشق ، وبحرارة ورغبة . والصلاة باتضاع وانسحاق . والصلاة بلا طياشة بلا سرحان . وإن لم تستطع ذلك ، أدخل في التدريب التالي وهو :

#### ٧ - تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قبل لما راسحق « كيف تتعلم الصلاة ؟ » فقال « بالصلاة » . ولا شك أن الصلاة - كأى عمل روحي - هي « عطية صادقة نازلة من فوق من عند أبى الأنوار » ( يوحنا ١ : ١٧ ) . فاطلبها إذن منه ، كما طلبها التلاميذ قائلين « علمنا يارب أن نصلى » ( لوقا ١١ : ١ ) .

قل له : أعطني يارب أن أصل . أعطني خلوة خلوة معك . أعطني الكلام الذى أقوله لك . أعطني الرغبة في الصلاة . وأعطني الحب الذى أحبك به فأصل . أعطني الحرارة التي في الصلاة . وأعطني الدعوى والخشوع . أنا يارب لا أعلم كيف أصل ، فعلمني . وامنحني المشاعر اللائقة بالصلاة . وتحدث أنت معي يارب فأحدثك ...

## ٨ - تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك في الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضاً على الصلاة من أجل الآخرين . كم من أناس طلبوا إليك أن تصل لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك في الصوم . كم من أشخاص تشعر بحاجةهم إلى الصلاة ، لأنهم في مشكلة ، أو في ضيقة ، أو مرض ، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية . صل من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا...

صل من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامة البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، من أجل الملحددين والمستهترين وغير المؤمنين . صل لأجل ملكوت الله على الأرض .

إنه تدريب جميل أن تصل لأجل غيرك . وبوجه خاص :

## ٩ - تدريب الصلاة لأجل المسيئين :

إنه أمر المسمى أكثر من كونه تدريباً ، إذ يقول الرب « صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم » (مت ٥ : ٤٤) . إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم .

صل أن يغفر الله هؤلاء المسيئين ، وأن ينقذهم بما هم فيه . وصل من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم ، حتى لا يتغير قلبك من جهنم بسبب إساءتهم لك . اطلب لهم الخير . وصل أن ينقذك الرب من إدانتهم في فكرك أو أمام الناس . طيمي أنك تصل لأجل أحبائك . والأجل أن تصل لأجل هؤلاء .

قل له : أحفظهم يارب . خلصهم . اغفر لهم . أعطني نعمة في أعينهم . واعطني أن أحبهم كسائر أحبائي . اجعل قلبي نقياً من جهنم .

## ١٠ - تداريب أخرى للصلاة :

أ - درب نفسك على التذكير في الصلاة ، وأن يكون الله هو أول من تكلّم في يومك ، ولو بعبارة قصيرة . أشكرك يارب . اجعله يارب يوماً مباركاً . أعطني يوماً مقدماً أرضيك فيه...

ب - درب نفسك على ترديد صلوات القديسين . إبحث عنها وصل بها .

(صلوات الأنبياء موجودة في الكتاب وفي طقس سبت النور) .

ج - اقرأ الكتب التي تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصل بحرارة .

د - صل قبل كل عمل ، وقبل كل زيارة ومقابلة .

\*\*\*\*\*

## ٧ - تداريب وسائل روحية أخرى

\*\*\*\*\*

### ١ - درب نفسك على القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفثرة عبادة - لا يكون التركيز فيها على الكتب التي تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية التي تلهب قلبك بحبة الله ، وتشعلك بحماسة تقودك إلى الصلاة ، وتحثك حثاً على التوبة ونقاوة الحياة . يمثل هذه الكتب تهتم . وأنت أدرى بالقراءات التي تؤثر فيك روحياً ... أما باقي الكتب الدينية ، فلست أمتنع عنها . ولكنها في الصوم لها الدرجة الثانية . أما الأولوية فللكتب الروحية وسير القديسين .

### ٢ - درب نفسك أيضاً على التراتيل والألحان .

وبخاصة التراتيل والألحان التي لها روح الصلاة ، وتشعر فيها أنك تخاطب الله ، والتي ترتلها من قلبك وروحك ، وقد تمت مشاعرك وأثرت في قلبك . ويمكن أن تحفظ هذه الترانيم التي تؤثر فيك وترددها في أى وقت .

### ٣ - درب نفسك أيضاً على المطانيات .

إن أهميتها في أوقات أخرى ، إحرص أن تمارسها أثناء الصوم .

\*\*\*\*\*

## ٨ - تداريب على فضائل معينة

\*\*\*\*\*

يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرب الصائم خلالها على أية فضيلة يشتهي إليها قلبه ... كأن يدرب نفسه على التسامح ، أو الإحتمال ، أو الهدوء ، أو الوداعة ، أو آداب الحديث ، أو احترام الآخرين ، أو البذل والعطاء ، أو الأمانة في العمل ، أو الدقة في كل شيء ، أو النظام ... الخ ولو أنك خرجت من كل صوم ، وقد أنتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا ولا شك ربح روحى كبير .



## فصل الكتاب

باسم الآب والابن والروح القدس  
الإله الواحد آمين

ليس هذا الكتاب بحثاً عن الصوم  
في العقيدة واللاهوت ، إنما هو تقديم  
للصوم في روحياته : في علاقة الصائم  
بالله ، وكيف يتسبب الصوم وبعثها .  
هل الصوم فضيلة تتعلق بالجسد ،  
أم هو فضيلة للروح يعبر عنها الجسد ؟  
هل هو امتناع عن الطعام ، أم أنه  
زهد في الطعام ، يتحول إلى زهد عام في  
كل شيء ، لتسمو الروح ؟  
ما معنى عبارة « قدسوا صوماً » ؟  
هل الصوم فضيلة تقف وحدها ،  
أم هناك فضائل عديدة تصاحب الصوم  
في سيره نحو الله ؟ وما هي ؟  
ما هي التدرجيات الروحية التي  
يمكن أن نمارسها أثناء الصوم ، لنفوز  
الروحي ؟  
من هذه الموضوعات وغيرها ،  
يريد هذا الكتاب أن يمدتنا .  
وأرجو لك صوماً مباركاً .

شروده الثالث

الفصل ١٠ : فرشاً